معالم رياضية

المهارات الرياضية

أسس التعلم والتدريب والدليل المصور

دكتور
مفتي إبراهيم حماد



معالم رياضية

المهارات الرياضية

أسس التعلم والتدريب والدليل المصور

إعداد

أ.د. مفتى إبراهيم حماد

أستاذ التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

حاصل على وسام الجمهورية وعلى جائزة الملك فيصل بن فهد العالمية
لأفضل بحث فى الرياضة والتربية الرياضية (المركز الأول) ٢٠٠١م

الطبعة الأولى
٢٠٠٢م

الطبعة الأولى
٢٠٠٢م



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
تليفون: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس- المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

http://www.top25books.net/bookcp.asp.
E-mail:bookcp@menanet.net

مقدمة الكتاب

بسم الله .. نقدم كتاب «المهارات الرياضية .. أسس التعلم والتدريب والدليل المصور» وهو ضمن سلسلة معالم رياضية للمؤلف .. ويتناول بالشرح المفصل لمعلومات تدور حول تعلم المهارات الرياضية والتدريب عليها متضمناً مفاهيمها وأسس تقديمها وشرحها من جانب المعلم أو المدرب، والاعتبارات التى يجب مراعاتها خلال تنفيذ النموذج وكذلك الأسس التى يجب مراعاتها عند تقديم التغذية الراجعة.. ولعل من أهم الجوانب التى تعرض لها الكتاب هو دور التخيل العقلى فى تحسين آداء المهارة ودور الانتباه كعملية عقلية فى إنجازها وأيضاً الدور الذى تلعبه سرعة الاستجابة والذاكرة فى إجادتها.

كما حوى الكتاب دليلاً مصوراً للمهارات التى تتضمنها بعض الرياضات الشائعة مما يوفر للمدرب أو المعلم فرصة للإلمام بالنقاط الفنية المطلوبة لإنجازها بالشكل النموذجى.

ندعو الله العلى العظيم أن يجعل فى هذا الكتاب فائدة لكافة العاملين فى مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضى . . .

ونسأل الله التوفيق والسداد

مفتى

الفهـــرس

الموضـــوع	الصـفحة
☐ الإهداء	٥
☐ مقدمة الكتاب	٧
☐ الفهرس	٩
☐ الفصل الأول : مفهوم وتصنيفات المهارة الحركية الرياضية ..	١١
☐ الفصل الثانى : العمليات المرتبطة بتعلم المهارة الرياضية	١٩
☐ الفصل الثالث : الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة	٣٥
☐ الفصل الرابع : الاعتبارات الهامة خلال آداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة	٤٩
☐ الفصل الخامس : العوامل المؤثرة فى تطبيق المهارة المعلمة	٦٣
☐ الفصل السادس : ملاحظة آداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة..	٨٥
☐ الفصل السابع : استخدام التدريب العقلى فى تحسين آداء المهارة..	١٠٥
☐ الفصل الثامن : الانتباه والمهارة الحركية الرياضية	١١٥
☐ الفصل التاسع : سرعة الاستجابة والمهارة الحركية الرياضية	١٢٩
☐ الفصل العاشر : تطوير آداء المهارات للوصول للآلية	١٤١
☐ الفصل الحادى عشر : الذاكرة وآداء المهارة الحركية الرياضية	١٥١
☐ الفصل الثانى عشر : الدليل المصور للمهارات	١٥٩
• الكرة الطائرة	١٦١

الموضـــوع	الصفحة

• كرة القدم ١٦٦

• كرة السلة ١٧٤

• التنس ١٨٢

• الريشة الطائرة ١٨٩

• ألعاب القوى ١٩٣

• السباحة ٢٠٦

❑ المراجع العربية والأجنبية ٢٢٠

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

[طه : ١١٤]

صدق الله العظيم

إهـــداء

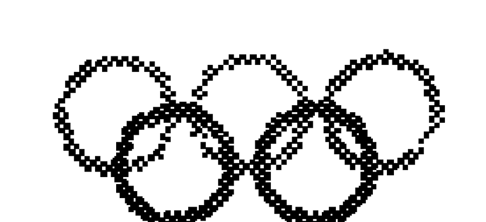
إلى كل من

علمني حرفاً انتفعت به

في حياتي العلمية والعملية

لهم مني جميعاً ... التحية

مفتي

الفصل الأول 

مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

ثانياً : خصائص المهارة الحركية الرياضية

ثالثاً : تصنيف المهارات الحركية الرياضية .

الفصل الأول

مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولا : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

- مفهوم المهارة :

- لفظ مهارة Skill يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع فى كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الآداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الآداء بالإتقان والثقة.
- لفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية.
- هناك ثلاثة أنواع من المهارات :

– مهارات معرفية Cognitive Skills، مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة. . . إلخ.

– مهارات إدراكية Perceptual Skills، مثل مهارات إدراك أشكال معينة.

– مهارات حركية Motor Skills مثل المهارات الرياضية.

تعريف المهارة الحركية الرياضية :

- تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها «مدى كفاءة الأفراد فى آداء واجب حركى معين».
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها «مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بآداء واجب حركى بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة فى أقل زمن ممكن».

ثانيا : خصائص المهارة الحركية الرياضية :

١ - المهارة تعلم :

- المهارة تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة.

● التعلم يعرف عادة بأنه «التغيير الدائم فى السلوك والأداء بمرور الوقت» ويجب أن يوضع ذلك فى اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

٢ - المهارة لها نتيجة نهائية :

● نعنى بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدى للمهارة قبل الشروع فى تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه «النتائج المحددة سالفاً للأداء».

٣ - المهارة تحقق النتائج بثبات :

● نعنى بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من آدائها بصورة ثابتة من آداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.

٤ - المهارة تؤدى باقتصادية فى الجهد وبفاعلية :

● وهو ما يعنى أن آداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركى خلالها. فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة فى الأداء دون ما تحقيق نجاح فى الأداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.

٥ - مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها :

● اللاعبين / اللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة فى مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد آداء فنى جيد للحركات، ولكن تعنى أيضاً المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية فى التوقيت المناسب.

ثالثاً : تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

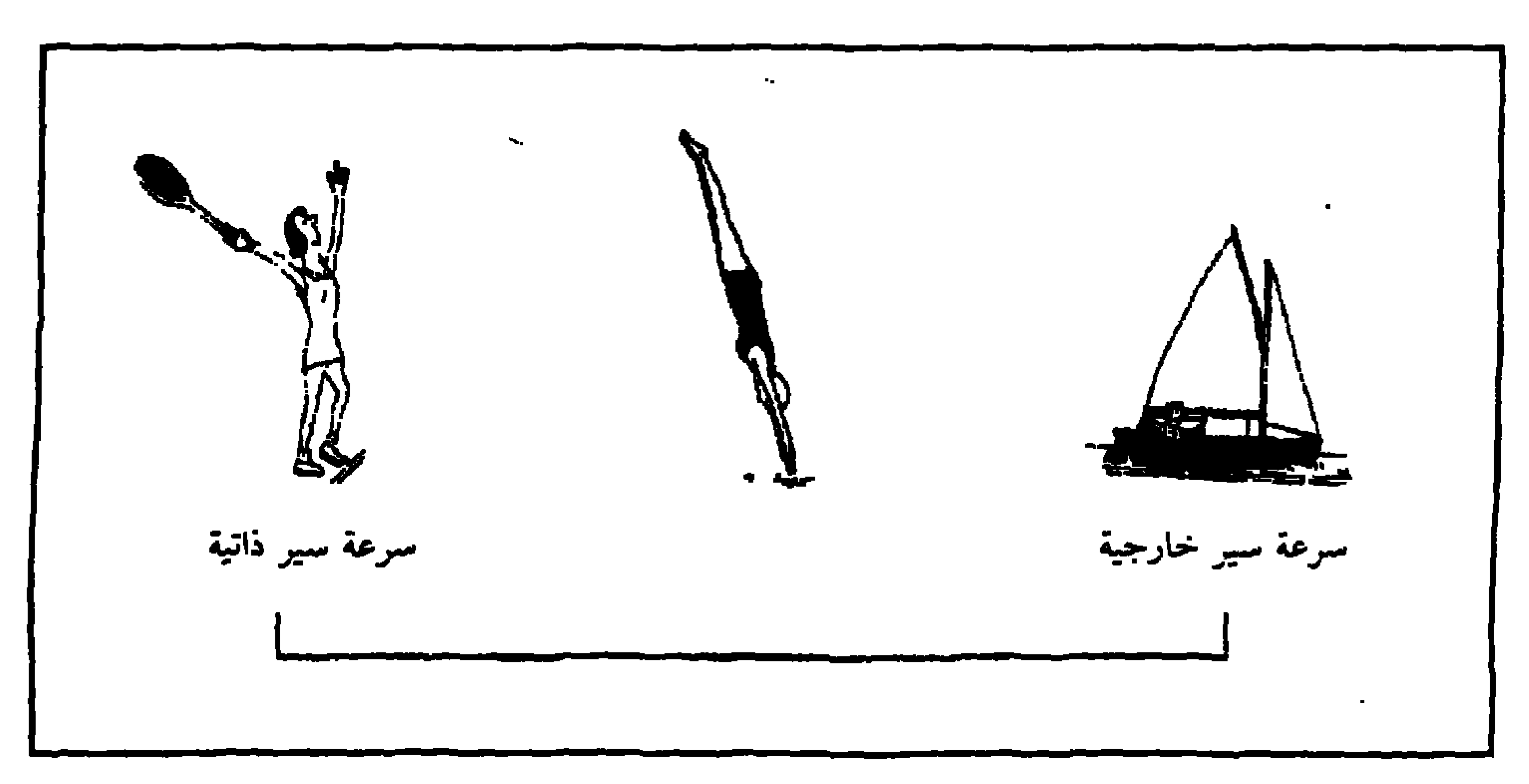
- إن هناك أنواعاً متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضيات المختلفة الكثيرة العدد فى المجال الرياضى، وهى بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة فى إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.
- صنف سنجر ١٩٨٢ Singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية :
  - أجزاء الجسم المشاركة فى آداء المهارة.
  - فترة دوام آداء المهارة.
  - المعارف المشاركة فى آداء المهارة.
  - التغذية الراجعة المستخدمة فى آداء المهارة.
- كما صنف ستيلنجز ١٩٨٢ Stallings المهارات طبقا للمحدادات الرئيسية التالية :

- **مهارات مستمرة** : وهى تلك المهارات التى لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتى يمكن أن تستمر طبقـــا لرغبة الفـــرد الرياضى مثل: الجرى- الدراجات - التجديف - السباحة.
- **مهارات منفصلة** : وهى تلك المهارات التى يكون لها بداية ونهاية واضحة، مثل : الإرسال فى الكرة الطائرة، وألعاب المضرب وضربة الجزاء فى كرة القدم.
- **مهارات متسلسلة** : وهى تلك المهارات التى تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معاً حركة متماسكة؛ مثل : الوثب العالى، أو الوثب الثلاثى.
- **مهارات مفتوحة** : وهى تلك المهارات التى يتأثر آداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها: مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد، الهوكى، ألعاب المضرب، المنازلات.

تصنيف فتس Fitts[1] حيث يصنف المهارة طبقا لأربعة محددات كما يلى:

- حالة اللاعب / اللاعبة ثابت والهدف ثابت، مثل : الرماية على هدف ثابت، والرماية بالسهم.
- حالة اللاعب / اللاعبة متحرك والهدف ثابت، مثل: التصويبة السلمية فى كرة السلة.
- حالة اللاعب / اللاعبة ثابت والهدف متحرك، مثل: التصويب بالطبنجة فى الرماية.
- حالة حركة كل من اللاعب / اللاعبة والهدف. مثل: التمرير بين اللاعبين فى الألعاب الجماعية.

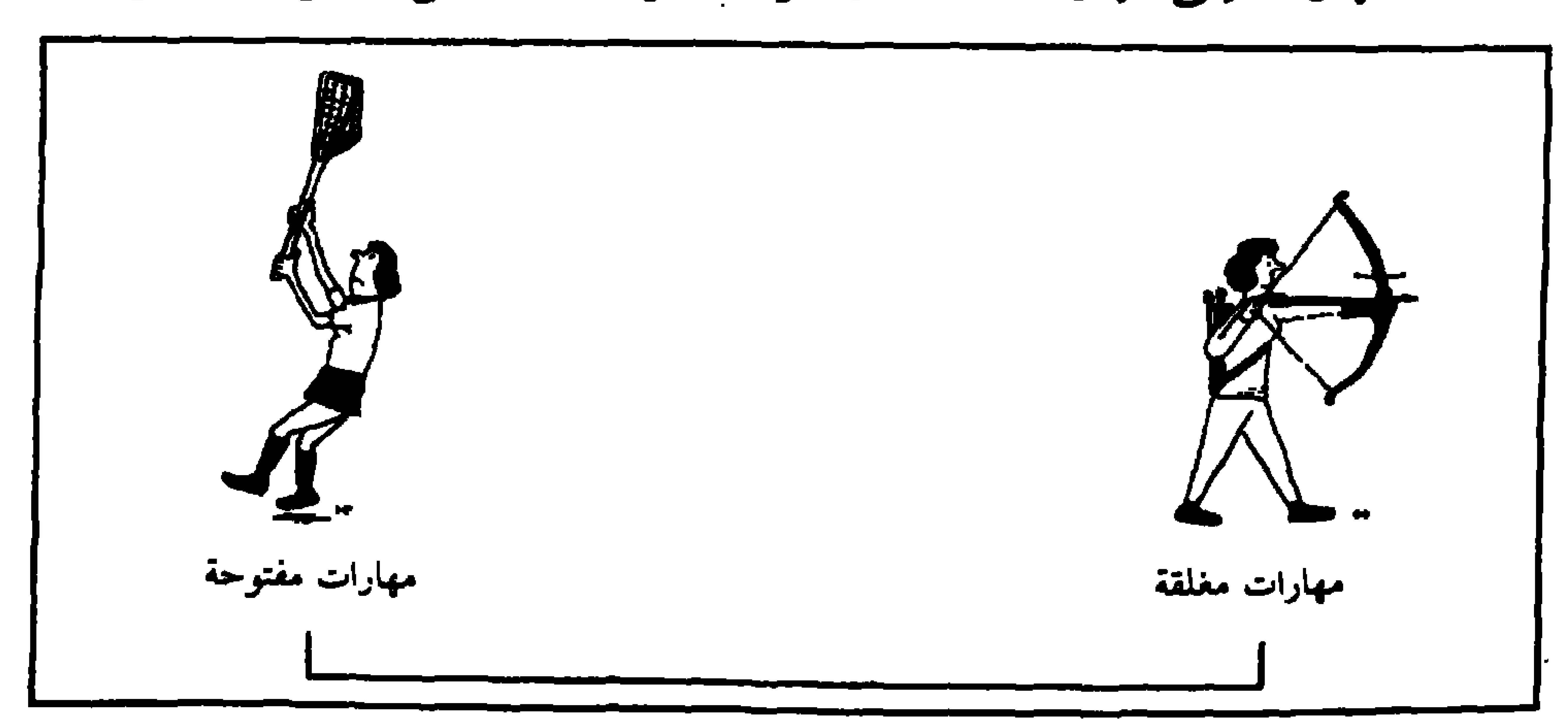
تصنيف بوب دافز وآخرون Bob Davis et al ١٩٩٤ وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء٪ الشكل التالى والتى تتحد فيها سرعة آداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب / اللاعبة على توقيت آدائها وهى تقسم كما يلى:



تصنيف المهارات طبقا لسرعة سير الآداء

- **حركات ذات سرعة ذاتية:** والتى يسيطر فيها اللاعب / اللاعبة على معدل سرعة آداء الحركة، مثال ذلك توقيت آداء إرسال التنس، أو بعض حركات الجمباز الأرضى للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب.
- **حركات ذات سرعة ذاتية - خارجية :** وفيها يتم السيطرة على سرعة آداء المهارة فى البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما هو الحال فى مهارات الغطس. فلاعب / لاعبة الغطس يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم فى معدل سرعة الاقتراب من الماء.
- **حركات ذات سرعة خارجية :** وفيها يتم التحكم فى سرعة الآداء من خلال مؤثر خارجى مثل الظروف البيئية كما هو فى سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب برجاء مراجعة فى الصفحة الماضية.

تصنيف بولتون Poulton ١٩٥٧ المعدل بواسطة كتاب Knapp ١٩٧٧، وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء آداء المهارة، ويطلق عليه تصنيف الانغلاق - الانفتاح. حيث تقسم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة. الشكل التالى كما يلى:



تصنيف المهارات مفتوحة - مغلقة

- **المهارات المغلقة:** وهى تلك المهارات التى تؤدى دون تدخل أى عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس، أو تغيير موقع آداة التنافس، مثل العدو ١٠٠م، الجلة، الغطس، الرمية الحرة فى كرة السلة، الرماية بالسهم.
- **المهارات المفتوحة** : وهى تلك المهارات التى يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فى التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، الكرة الطائرة، اليد، الهوكى، ألعاب المضرب، المنازلات.

الفصل الثانى 

العمليات المرتبطة بتعلم المهارة

أولاً : البرنامج الحركي وتعلم المهارة الحركية الرياضية.

ثانياً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.

ثالثاً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.

١ - المرحلة العقلية.

٢ - المرحلة التطبيقية.

٣ - مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

الفصل الثانى
فهم العمليات المرتبطة بتعلم المهارات الرياضية

أولا : البرنامج الحركى وتعلم المهارة الحركية الرياضية :

- ان عمليات تعلم المهارة تعتبر من العمليات الغير منظورة، أى التى لايمكن رؤيتها، حيث يتغير الأداء كنتيجة للتدريب.
- فإذا ما حاول لاعب / لاعبة تعلم مهارة جديدة - مثل الإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة - فإنه قد يؤديها بعد تجربة مرة أو مرتين، بشكلها الأولى ثم بعد ذلك وبالتدريج يتم تحسين آداء هذه المهارة والوصول بأدائها إلى درجة مقبولة.
- فى الحالة السابقة نحن نطلق على ما تم أن اللاعب / اللاعبة قد نجحا فى تعلم المهارة، ولكن كيف أمكن الوصول إلى هذه النتيجة؟ . . اننا لم ولن نستطيع مشاهدة هذه العمليات التى يتم من خلالها التعلم بصورة مباشرة، نظرا لأن هذه العمليات قد تمت فى الجهاز العصبى المركزى لهما.
- وبالرغم من إننا لم نشاهد عمليات التعلم ذاتها، إلا أننا قد شاهدنا الآداء الأصلى للإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة، وهو يؤدى بواسطة اللاعب/ اللاعبة كما قد شاهدنا تحسن أداءهما من محاولة إلى أخرى خلال التدريب عليه، ومن خلال ذلك أمكننا استنتاج أن عملية التعلم قد حدثت فعلاً.
- ومن جانب آخر فإننا إذا ما وجدنا أن آداء الإرسال من أسفل لم يتم فيه أى تقدم، فإننا فى هذه الحالة سوف نصل إلى نتيجة مفادها أن عملية التعلم لم تتم فعلاً.
- بالرغم من أن رؤيتنا للآداء يمكن أن نحكم من خلالها على ما إذا كان الآداء قد تم فعلاً أم لا ، إلا أن من الأهمية أخذ الحذر ونحن نصدر حكمنا

على ذلك، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون التعلم قد حدث فعلا لكن قد تكون حالة اللاعب/ اللاعبة النفسية لا تمكنه/ تمكنها من الأداء بالشكل الصحيح، أو قد تكون هناك إصابة تحول دون ظهور الأداء المتعلم.

ثانياً: مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية:

١ - وجهات النظر في مراحل تعلم المهارات الرياضية:

● اتفقت كافة المدارس التى بحثت فى تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل، لكنها اختلفت فى مسميات ومضامين هذه المراحل، وظهر نتيجة ذلك رآيان وهما كما يلى:

- **الرأى الأول** : يرى أن المراحل الثلاث هى كما يلى:

أ - المرحلة العقلية.

ب- المرحلة التطبيقية.

جـ- مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

- **الرأى الثانى** : يرى أن المراحل الثلاث هى كما يلى:

أ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الرياضية.

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية.

جـ- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية.

● وفى رأيى أن هناك اختلاف بين الرأيين، وقد تركز هذا الخلاف فى المرحلة الأولى، ففى الوقت الذى يرى فيه أصحاب الرأى الأول أن المرحلة الأولى هى مرحلة تختص بالعمليات العقلية للاعب/ اللاعبة خلال عملية تعلم المهارة، نجد أن الرأى الثانى يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية.

ثالثاً: مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية:

١ - المرحلة العقلية :

- يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضاً مسمى مرحلة البرنامج الحركى Motor Programe.
- تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسى على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للاعب/ اللاعبة لخدمة تعلم المهارة المطلوب تعلمها، وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبى بشكل عام فى تعلم المهارات الرياضية الجديدة.
- كى تتحقق مساهمة العمليات العقلية للاعب/ اللاعبة فى تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج ثلاثة اشياء فى هذه المرحلة وهى كما يلى:

- التعرف على النماذج الحركية السابق للاعب تعلمها والتى يمكن استخدامها فى تعلم المهارة الجديدة.
- تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة لإنجاز آداء المهارة الجديدة.
- تنظيم وتكامل النماذج الحركية التى تم تعلمها سابقا بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوب تعلمها ووضعهم جميعا فى سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

أ - دور البرنامج الحركى فى المرحلة العقلية:

- يتعلم الرياضيون المهارات الحركية من خلال تلخيصها فى مفاتيح معلوماتية تسمى «البرنامج الحركى» إذ أن تلخيص المعلومات والمهارات والحركات، وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هى طريقة الإنسان فى تعلمه للعديد من الأشياء فى الحياة.
- اذن فالبرنامج الحركى هو «المخطط العام للحركة الذى يمكّن اللاعب/ اللاعبة من آداء حركة صحيحة ، والذى يتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة فى الجهاز العصبى التى إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتاج الحركة أو المهارة».

- ان مجرد التقديم القصير التعبير للاعب/ اللاعبة حول المهارة المطلوب تعلمها سوف يكون كافياً لإعطائه/ إعطائها إطاراً عقلياً للنموذج الذى سيتقدم له، وسيتم ذلك من خلال ما يلى:
  - جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات.
  - إمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها.
  - زيادة دافعيتهم من خلال توضيح أسباب تعلمها.
- بمجرد أن يتم الانتهاء من تقديم المهارة. فإن اللاعبين / اللاعبات سوف يكونوا على استعداد لتلقى النموذج الحركى، وتلقى أيضاً الشرح القصير المختصر للمهارة.
- سوف يوضح النموذج الحركى الذى سيقدم للاعبين / اللاعبات كيف يجب أن تؤدى المهارة، كما سيقوم الشرح بمهمة وصف حركات المهارة، وسوف يقوم أيضاً الشرح بتوجيه الانتباه وتركيزه على بعض الجوانب الهامة التى يجب مراعاتها فى المهارة، أو التى يكون من الضرورى التفكير فيها خلال آداء النموذج.
- بمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة، والنموذج الحركى لها، والشرح الجيد فإنه يكون قد تم وضع أساس فهم كيفية آداء المهارة، وهذا الأساس من الفهم هو الذى سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من بناء البرنامج الحركى، أو التصوير العقلى ، والذى سوف يكون له دور أساسى فى السيطرة على آداء المهارة.
- إن البرنامج الحركى يشبه برنامج الكمبيوتر، وتعلم البرنامج الحركى يشبه تطوير برنامج الكمبيوتر، وكما يحتاج الكمبيوتر إلى تلقى تعليمات للبرنامج كى يؤدى واجباته، فإن الجسم أيضاً يحتاج إلى مجموعة من التعليمات لتنفيذ الحركة.
- وللتوضيح أكثر نقول أن نادراً ما نكتب برنامج الكمبيوتر بصورة صحيحة من أول محاولة، لكننا غالباً ما نستفيد ونتعلم من محاولتنا الخاطئة

الأولى. كما غالبا ما نلجأ إلى التغيير والتحوير إلى أن يسير البرنامج بشكل ناجح، ونفس هذه الإجراءات يتبعها الرياضيون والرياضيات حينما يتعلمون برنامج حركى.

- فبينما يستمع اللاعبون/ اللاعبات إلى تقديم المهارة والشرح من جانب المدرب ويشاهدون النموذج الحركى للمهارة المقدمة، فإن كل فرد منهم يبدأ فى بناء مجموعة من المعلومات والتعليمات، وبعد ذلك سوف يحاول كل منهم آداء المهارة الجديدة كى يروا إذا كان بمقدروهم تنفيذها.
- إذا ما كان آداء اللاعب/ اللاعبة للمهارة جيدا فإن ذلك يعنى أن البرنامج الحركى للمهارة قد أعد جيدا، أما إذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فإن كل منهم سوف يراجعه كى ينقحه بالاعتماد على ما يلى:
  - الخبرات المستمدة من آداء المهارة.
  - التغذية الراجعة المستمدة من آداء المهارة.
  - التغذية الراجعة التى يمدها المدرب / المدربة . للاعب/ اللاعبة .
- تتميز المحاولة الأولى لأداء المهارة من جانب اللاعب/ اللاعبة بتركيز انتباه شديد جدا تجاه الأداء لدرجة أنه لا يستطيع التفكير فى أى شىء آخر غير المهارة ذاتها.

ب- كيف يمكننا التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركى «المرحلة العقلية»؟؟:

- يختلف الزمن المستغرق فى المرحلة العضلية لتعلم مهارة جديدة طبقا لدرجة تعقيدها، فإذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة وغير مركبة، فإن الأمر لا يستغرق أكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركى لدى اللاعبين/ اللاعبات ذوى الخبرة، وقد يستغرق الأمر وقتا أطول عند تعلم مهارة جديدة أو معقدة للاعبين/ اللاعبات الصغار.
- بإمكان المدرب/ المدربة العمل على تقليل الزمن الذى يستغرقه زمن بناء البرنامج الحركى فى المرحلة العقلية . . وذلك من خلال لفت نظر وانتباه اللاعب/ اللاعبة إلى النماذج الحركية المشابهة للمهارة الجديدة المعلمة التى سبق تعلمها.

- فإذا ما كانت هناك مهارة مشابهة للمهارة قيد التعليم قد تعلمها اللاعب/ اللاعبة من قبل ففى هذه الحالة يكون البرنامج الحركى موجود فعلا فى العقل، ويحتاج فقط إلى بعض التحويرات والتوفيقات حتى يتمشى مع المهارة الجديدة.
- بمجرد لفت نظر اللاعب/ اللاعبة إلى درجة التشابه، فإنه فى هذه الحالة سوف يكون فى الإمكان استخدام أجزاء من البرنامج الحركى السابق تعلمه فى بناء برنامج حركى متكامل للمهارة الجديدة.

جـ- متى نعرف أن المرحلة العقلية قد انتهت ؟؟

- يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة العقلية قد انتهت وأنه تم بناء البرنامج الحركى للمهارة عندما يصبح اللاعب/ اللاعبة قادراً على آداء المهارة بشكل مقبول، وبشكل قريب من شكل آدائها.
- بوصول اللاعب/ اللاعبة إلى الشكل المقبول لأداء المهارة فإنه من الطبيعى أن يتم البدء فى محاولة تكرارها.
- فى هذه المرحلة على المدرب/ المدربة أن لا يندهش من كثرة الأخطاء فى المرات الأولى لأداء المهارة، لأن البرنامج الحركى الموجود فى ذهن اللاعب/ اللاعبة ما زال فى طوره الأولى ولم يتم تطويره بدرجة جيدة بعد، إذ أن هذه المرحلة لا تعُد أن تكون المرحلة العقلية، والبعيدة كل البعد عن الشكل النهائى للحركة.

٢ - المرحلة التطبيقية :

- نقصد بالمرحلة التطبيقية تلك المرحلة التى يتم فيها مولاة التدريب على آداء المهارة حتى يتحسن آدائها، بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركى وتنفيذ المهارة بشكل مقبول.
- المرحلة التطبيقية تستغرق وقتا أطول من المرحلة العقلية.
- خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالى المهارة بدلاً من التركيز على تتابع الحركات.

أ- عناصر يجب توافرها كى يصبح تطبيق المهارة فعالاً:

- التطبيق سوف يقلل معدل الأخطاء تدريجيا ويعمل على تجانس الأداء خلال هذه المرحلة، وكلها علامات تدل على أن كفاءة آداء المهارة تتحسن بالتدريج.
- ان تطبيق المهارة وحده لن يكون كافياً لاستكمال تعلمها بالشكل الصحيح، لكن كى يتم التطبيق بشكل صحيح وفعال فإن من الأهمية توافر العناصر التالية:
  - الدافعية للتعلم.
  - اكتشاف مفاتيح الآداء الصحيح للمهارة.
  - تلقى تعليمات بالتغذية الراجعة تتضمن ماذا يؤديه اللاعب/ اللاعبة بشكل صحيح، وماذا لا يؤديه بشكل صحيح، وكيف يمكن تصحيح الأخطاء.
  - ضرورة تلقى تعزيز بعد من الآداء الصحيح، قد يكون من خلال التغذية الراجعة المقدمة من المدرب/ المدربة، أو الزملاء.

ب- العناصر المؤثرة فى اختلاف الزمن الذى تستغرقه المرحلة التطبيقية:

- يختلف الوقت الذى تستغرقه المرحلة التطبيقية طبقا لما يلى:
  - درجة تعقيد المهارة.
  - قدرات اللاعب/ اللاعبة.
  - كفاءة التعليمات المقدمة للاعب/ اللاعبة.
- يتطلب تطوير مهارة حركية رياضية بسيطة عدة ساعات، بينما قد يتطلب تطوير مهارة معقدة مركبة عدة سنوات.

جـ- كيف يحدث تحسن آداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

- ان الخبرات القليلة التى سوف يمر بها اللاعب/ اللاعبة خلال أدائه للمهارة لن تمكنه بعد من أدائها بشكل متكامل بعد فى هذه المرحلة، لذا

فإن استمرار عمليات التغذية الراجعة تعتبر هامة جداً لدعم الآداء فى هذه المرحلة.

- من خلال استمرار التطبيق والتدريب على المهارة فى هذه المرحلة سوف تتحسن العمليات الإدراكية الخاصة بآداء المهارة.
- إن مرور اللاعب/ اللاعبة بخبرات آداء بعض الأخطاء فى بداية هذه المرحلة التطبيقية يعتبر أمراً طبيعيا، لكن على المدرب/ المدربة دوراً هاماً، وهو مطالبتهم بالاجتهاد فى التقليل من الأخطاء السابق الوقوع فيها من خلال التغذية الراجعة الناتجة عن الآداء وربطها فى الذاكرة بالاحاسيس السابقة الناتجة عنه.
- يعتمد اللاعبون فى بداية هذه المرحلة بشكل رئيسى على التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب/ المدربة لتحسين كفاءة الآداء وتصحيح النماذج الحركية، وهو الأمر الذى يذكر مراكز الإحساس لديهم بنماذج الآداء الحركى الصحيحة.
- فى نهاية هذه المرحلة يتمكن اللاعبون من تنفيذ تصحيح جيد للنماذج الحركية للمهارة دون تغذية راجعة من المدرب/ المدربة.
- فى نهاية هذه المرحلة أيضاً يصل اللاعبون إلى المقدرة على تقييم طريقة تصحيح أخطائهم فى النماذج الحركية بأنفسهم، وذلك من خلال إجراء مقارنة ذاتية للأحاسيس الناتجة عن الحركة التى تم أداءها حالا بتلك الأحاسيس الموجودة فى ذاكرة كل منهم والتى تنم عن الآداء الصحيح لها.
- كلما مر اللاعب/ اللاعبة بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم خلال هذه المرحلة التطبيقية، كلما أحدث ذلك تغييرات إيجابية فى آداء المهارة المعلمة.

د - الحصائل التى تؤدى إلى تحسن المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

فيما يلى نورد عدداً من الحصائل التى تؤدى فى مجموعها إلى تحسن آداء المهارة المعلمة خلال المرحلة التطبيقية.

- **تحسن البرنامج الحركى:**

- فى بداية هذه المرحلة من تعلم مهارة جديدة، يكون البرنامج الحركى غير قادر على تنفيذ آداء المهارة بالشكل الصحيح، نتيجة لذلك يكون اللاعب/ اللاعبة غير قادر/ قادرة بشكل كامل على السيطرة على العديد من جوانب الحركة مثل التحكم فى تسلسل الانقباض العضلى وإنتاج القوة اللازمة لآداء المهارة.
- نتيجة لنقص اكتمال السيطرة على الآداء الحركى للمهارة تصبح الحركات غير متوافقة ومتشنجة.
- كى يتم تحسين توافق الحركة والتقليل من تشنجها، فإنه يكون من الضرورى العمل على تحسين البرنامج الحركى أولاً، ويتم ذلك من خلال تنقيح وإعاد بناء البرنامج الحركى أولاً بأول مع كل محاولة لتصحيح أخطاء الآداء.
- باستمرار اللاعبين/ اللاعبات فى التدريب على آداء المهارة المعلمة، وبدوام تقدمهم خلال هذه المرحلة التطبيقية فإن التعليمات التى يتم توصيلها من خلال أجهزتهم العصبية الناتجة عن الآداء الناجح الصحيح سوف تندمج مع البرنامج الحركى، وتلك الآداءات الخاطئة سوف تستبعد، ويتم إزالتها.
- باقتراب المرحلة التطبيقية من نهايتها يكون اللاعبون/ اللاعبات قد وصلوا إلى تحسين ورفع كفاءة البرنامج الحركى، لأن هذا البرنامج سوف يكون قد تكوّن أصلاً من التعليمات التى استخدمت فى الآداء المهارى الصحيح.

- **تحسن دقة آداء المهارة المعلمة:**

- بتتالى تطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها نجد أن دقة الآداء الحركى تتحسن تدريجيا من خلال تحسن كفاءة العمل العضلى، والتخلص من الانقباضات الزائدة، أو التى تتداخل دون حاجة فى الآداء، فنجد أن

شكل آداء المهارة تحسن ويبدو الفارق واضحاً بين أدائها فى بداية هذه المرحلة وبين نهايتها.

- مظهر آخر من مظاهر تحسن الأداء يظهر فى ارتفاع مستوى العائد من آداء المهارة كمهارات التصويب، أو التمرير فى الألعاب حيث يسجل كل من التصويب والتمرير درجات أفضل.
- تتسم الأداءات المتتالية بالتشابه والتوافق فى درجة الدقة بمعنى أن تكون درجات دقة الأداء فى المحاولات المتتالية تكون متشابهة تقريبا فى دقتها حيث لا يكون هناك تنافر بين كل آداء والتالى له تقريبا.

• **الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى آداء المهارة :**

- بموالاة التدريب على المهارة المعلمة فى المرحلة التطبيقية، وبالارتفاع التدريجى فى مستوى الأداء، يتم حذف الحركات الزائدة، وبالتالى تقل الطاقة المستخدمة فى آداء المهارة المعلمة، والتى كان يستهلك منها الكثير فى بداية هذه المرحلة.
- الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى آداء المهارة التى يتم تعليمها سوف يمكن اللاعب/ اللاعبة من توفير طاقة تستخدم فى تكرار المهارة لمرات أكثر، بالإضافة إلى إنجاز المهارة أسرع، والاستمرار فى دوامها لزمن أطول.
- مثال لتحسن آداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية هو: تحسن كفاءة الأداء فى السباحة، فالمبتدأ فى السباحة يحتاج فى بداية هذه المرحلة مجهوداً كبيرا لتنفيذ عدد من الضربات حيث يظهر التعب عليه سريعاً. إن ذلك مرجعه إلى مشكلات وضع الجسم فى الماء، بالإضافة إلى مشكلات ميكانيكية الضربة، فالمبتدأ يحتاج إلى جهد كبير فى هذه الحالة كى يقطع ٢٥ متر سباحة.
- فى الجزء الأخير من المرحلة التطبيقية سوف نجد نفس السباح وقد زادت مهارته، حيث يقل عدد الضربات اللازمة لتغطية نفس المسافة إذ تغطى

كل ضربة مسافة أكبر . . وبذا نجد أن السباح قد أصبح يسبح لمسافة أطول وبسرعة أكبر. نفس المثل ينطبق على لاعبى المسافات الطويلة والدراجات.

- **تحسن المقدرة على التوقع:**

- باستمرار اكتساب اللاعب/ اللاعبة للخبرات نتيجة للتدريب والممارسة فإننا نجد أن زمن استجابته يقل، وتصبح مقدرة التوقع لديه أفضل.
- سوف يتحسن مستوى استجابة اللاعب/ اللاعبة للمواقف المختلفة لاستخدام المهارة فى الأداء الرياضى.
- سوف تتحسن أيضاً كفاءة عمليات التوقع خلال المرحلة التطبيقية بدرجة ملحوظة، فعلى سبيل المثال تتحسن كفاءة توقع مسار الكرة فى ألعاب الكرات.

- **تحسن الثقة بالنفس والتغلب على الخوف من الفشل:**

- الخوف يعتبر واحداً من أحد معوقات التى تواجه اللاعبين/ اللاعبات عند تعلم مهارة جديدة، الأمر الذى يتم التغلب عليه خلال المرحلة التطبيقية حيث يصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم من خلال تحسن مقدرتهم على آداء المهارة المعلمة.
- يقع على المدربين دور هام لتحسين ثقة اللاعبين / اللاعبات بأنفسهم وذلك بإتاحة الفرصة لهم لتحقيق درجات من النجاح فى آداء المهارة المعلمة الأمر الذى يؤدى إلى التغلب على الخوف من الفشل.

- **رفع كفاءة توقيت الآداء وتحسين السرعة:**

- خلال تعلم المهارات من بداية المرحلة التطبيقية التى تتطلب الدقة والسرعة فى الآداء مثل الإرسال فى التنس، وضربة الجزاء فى كرة القدم، والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة يكون على اللاعب/ اللاعبة المفاضلة بين كل من درجة الدقة والسرعة المطلوب آداء المهارة من خلالهما، ويكون عليه/ عليها تحسين كفاءة توقيت الآداء حتى يكون بالإمكان تحسين السرعة دون التضحية بالدقة.

• **تحسن كفاءة القدرات الحركية المرتبطة بأداء المهارة :**

- إن التطبيق والتدريب على المهارة خلال المرحلة التطبيقية يؤدى إلى تغير إيجابى فى القدرات الحركية المستخدمة فى آداء المهارات المعلمة لدى الرياضيين/ الرياضيات، فى الوقت الذى لا تتحسن فيه القدرات الحركية التى ليست لها علاقة بآداء المهارة.
- القدرات الحركية مثل القوة العضلية، والسرعة، والمرونة كلها مظاهر لقدرات اللاعبين/ اللاعبات، وهى هامة للعمل على تحسين كفاءة الآداء فى كافة المهارات، فالإرسال فى الكرة الطائرة أو التنس على سبيل المثال يتطلب توافق العين واليد، كما يتطلب أيضاً القدرة العضلية، والتوازن، واستمرار التدريب على مهارة الإرسال ينمى ويحسن من كفاءة تلك القدرات.

هـ- نقاط يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره فى المرحلة التطبيقية:

• يجب على المدرب أن يضع فى اعتباره النقاط التالية خلال عمله على رفع مستوى أداء المهارة المعلمة فى هذه المرحلة، وهذه الاعتبارات هى:
- الاختبار الجيد للتمرينات التى تحقق تطبيقات المهارات المعلمة.
- الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارات المعلمة.
- كيفية تطبيقات اللاعبين/ اللاعبات للتمرينات.
- تناسب مستوى التقدم بالتمرينات مع مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
- تناسب الآداء مع درجة التعب.
- تناسب الآداء مع مستوى الدافعية.

و - متى نعرف أن المرحلة التطبيقية قد انتهت ؟

• يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة التطبيقية قد انتهت عندما يؤدى اللاعب/ اللاعبة المهارة بحيث يتوافر فيها عنصرين هامين هما:
- دقة الآداء الحركى للمهارة.
- ترابط الآداء الحركى للمهارة.

● وعلى هذا فإن كل من مظهرى عدم دقة آداء المهارة، وعدم ترابطها إنما هما مؤشرين على أن المهارة ما زالت فى طور المرحلة التطبيقية.

٢ - مرحلة مستوى الآداء المتقدم للمهارة :

أ - الدافعية عنصر هام فى مرحلة مستوى الآداء المتقدم:

● مرحلة مستوى الآداء المتقدم هى المرحلة الثالثة من مراحل تعلم المهارات.

● فى نهاية هذه المرحلة يصل آداء المهارة المعلمة إلى مستوى النموذجية والآلية.

● كلما زاد عدد مرات تطبيق المهارة واستمرت التغذية الراجعة الصحيحة كلما اتجه الآداء نحو ارتقاء المستوى، ومنه إلى النموذجية ثم الآلية.

● إن مسئولية المدرب/ المدربة فى هذه المرحلة تتركز فى زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لتحسين مستوى آداء المهارة حتى تقترب من مستوى الآداء النموذجى.

● تعتمد دافعية اللاعبين/ اللاعبات إلى حد بعيد على تصميم التمرينات التطبيقية، ودرجة كفاءة التغذية الراجعة المقدمة إليهم.

● يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن دافعية اللاعبين هى مفتاح تحصيلهم، وان التعليمات الصادرة وإجراءات التطبيق، وفاعلية الاتصال Communication باللاعبين/ اللاعبات هى المفتاح الأساسى فى دوافعهم.

ب- خصائص اللاعبين/ اللاعبات فى مرحلة مستوى الآداء المتقدم بمهارة:

تتميز مرحلة مستوى الآداء المتقدم للمهارة بعدة خصائص كما يلى:

- برنامج حركى أكثر كفاءة فى إنتاج التطبيقات الصحيحة.
- فهم كامل وشامل لطريقة الآداء الصحيحة للمهارة.
- ارتفاع مستوى درجة آداء الحركة.
- اقتراب آداء المهارة من الآلية.
- التحرر فى متابعة استمرارية الآداء الحركى.
- عدم الاعتماد على تحليل الحركة أثناء الآداء.

- ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس خلال آداء المهارة.
- يكون بإمكان اللاعب/ اللاعبة التركيز على عناصر أخرى من الرياضة كالخطط مثلاً.
- سوف يكون بإمكان اللاعب/ اللاعبة تقييم آداء المهارة من حيث كونها أديت كما يجب أن يكون الأداء أم لا.

جـ- أسباب عدم وصول الأداء إلى النموذجية:

- على المدرب/ المدربة أن لا يعتقد فى نهاية هذه المرحلة أن مرحلة التعلم قد انتهت، وان الأداء وصل إلى حد لا يمكن التقدم بعده، فالأداء دائماً قابل للتحسن والارتقاء.
- واحدة من أهم معوقات وصول اللاعبين/ اللاعبات إلى أعلى مستوى آداء للمهارة هو انخفاض مستوى الدافعية لديهم، وغالباً ما يحدث ذلك الانخفاض نتيجة اعتقادهم بأنهم أصبحوا يجيدون آداء المهارة تماماً نظرا لأدائهم الناجح، ونظراً لعدم وجود تحديات لهذا الأداء، ومن هنا فهم يرون أنه لا حاجة للكفاح من أجل تحقيق تحسن أفضل.
- قد تقل درجة كفاءة الأداء أو تفقد كلياً بسبب أن التمرينات أو التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسنا يذكر فى الأداء.
- قد تكون أحد المشكلات التى تواجه العمل على رقى المستوى هى تزايد درجة صعوبة التعرف على الأسباب الدقيقة البسيطة التى تؤدى إلى انخفاض مستوى آداء المهارة بدرجات بسيطة عن مستوى الأداء النموذجى من جانب المدرب واللاعبين.
- من أسباب معوقات وصول اللاعبين/ اللاعبات إلى أعلى مستوى آداء هو إغفال تعزيز آداء المهارة، وهو ما يعنى عدم تشجيع بعضهم.
- بعض اللاعبين/ اللاعبات يكتفون بما وصل إليه مستوى آدائهم للمهارة، وهو أمر يعتبر أيضاً من معوقات تقدم المستوى فى هذه المرحلة.
- من الأهمية أن يلفت المدرب/ المدربة نظر لاعبيه/ لاعباته إلى أن تحسن الأداء فى هذه المرحلة سيكون دقيقاً وبسيطاً وبطيئاً.

الفصل الثالث

الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : تقديم المهارة الجديدة.

ثانياً : شرح المهارة الجديدة.

ثالثاً : تقويم تقديم شرح المهارة.

الفصل الثالث

الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولا: تقديم المهارة الجديدة:

١ – أهمية تقديم المهارة الجديدة للاعبين/ اللاعبات:

● تهدف عملية تقديم المهارة الجديدة للاعبين/ اللاعبات إلى تحقق الأهداف التالية:

- إعلام اللاعبين/ اللاعبات بما هم مقدمين على تعلمه من مهارات.
- مدى أهمية المهارة فى الرياضية التخصصية.
- التمهيد للشرح والنموذج اللذين سينفذان بعد ذلك.

● لتحقيق أفضل فائدة ممكنة من تقديم المهارة فإن من الأهمية التأكد من اتخاذ الإجراءات التالية:

- جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات.
- تنظيم اللاعبين/ اللاعبات بصورة تمكنهم من الرؤيا لسماع الجيدين.
- تسمية المهارة وتعليل أسباب تعليمها.

٢ – جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات:

● على المدرب/ المدربة مراعاة أن كثيرا من اللاعبين/ اللاعبات يفقدون انتباههم سريعا، وعلى الأخص فى المراحل السنية المبكرة، فالصغار منهم تكون مقدرتهم على تركيز الانتباه ضعيفة، حيث لا يستمر تركيزهم للانتباه طويلاً، خاصة إذ لم يتم العمل على جذب انتباهم منذ البداية، والحفاظ على اهتمامهم وانتباههم خلال استمرار تحدث المدرب/ المدربة حول المهارة المعلمة.

- قد يلجأ بعض المدربين/ المدربات إلى دعوة اللاعبين/ اللاعبات للحضور والانتظام فى تشكيل دائرة، ثم الانتظار للحظات قبل البدء أملاً فى جذب انتباههم، وهذا فيه عقاب للبعض منهم المتلهف على بدء التعلم.
- بعض المدربين/ المدربات يلجأون إلى استخدام بعض الكلمات التى تجعل اللاعبين/ اللاعبات منتبهين لما سوف يقولونه.
- إن كافة الطرق لجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات تعتبر جيدة طالما كانت فى الحدود التربوية ولا تستنفذ وقتا طويلاً.

٣ - نقاط تفيد فى تحسين كفاءة جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات :

فيما يلى عدداً من النقاط التى يمكن أن تسهم فى تحسين كفاءة جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات للتقديم الجيد:

- اتخاذ أفضل مكان يمكن أن يتم فيه شرح المهارة، ثم إطلاق الصافرة، أو المناداة على اللاعبين/ اللاعبات، وقد تستخدم إشارة أو اثنين للدلالة على الرغبة فى أن يعير كل منهم انتباهه إلى المدرب.
- الوقوف فى مواجهة اللاعبين/ اللاعبات، التركيز على الاتصال بالعينين على كل لاعب/ لاعبة فى المجموعة، ثم اخبارهم بأن هناك مهارة جديدة سوف يتعلمونها.
- جعل البداية شيقة وغير تقليدية.
- إبعاد بعض العوامل التى قد تشتت انتباه اللاعبين/ اللاعبات عما سوف يقوموا به.

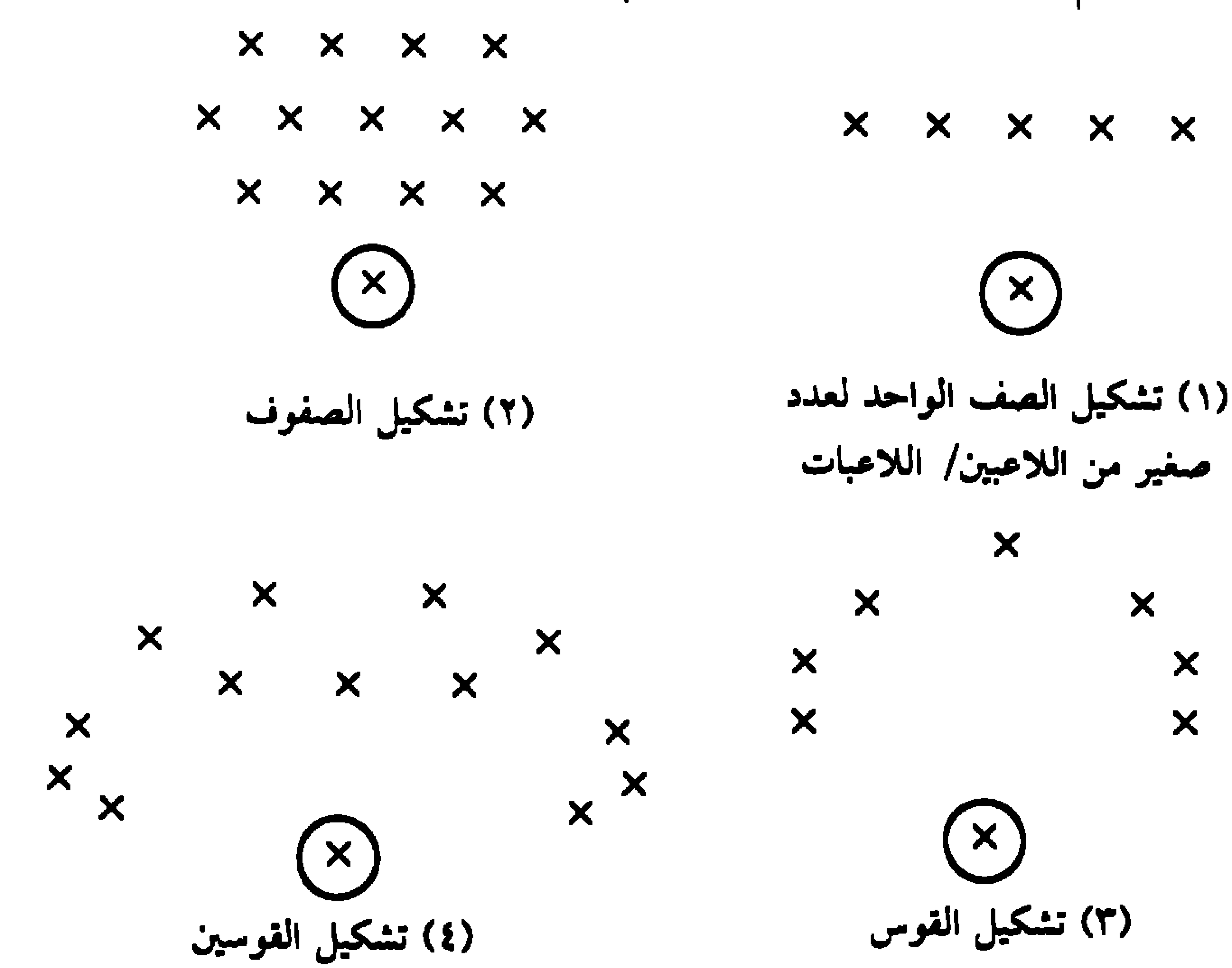
٣ - تنظيم اللاعبين / اللاعبات فى تشكيل يمكن كل منهم من الرؤية والسماع :

- إذا ما تزاحم اللاعبون/ اللاعبات من خلال تجمعهم فإن جذب انتباههم سوف يكون صعباً نظرا لأن مشتتات الانتباه ستكون مصادرها كثيرة، لذا كان من الأهمية اختيار تشكيل مناسب.

● فيما يلى عدداً من النقاط التى يجب مراعاتها فى التشكيل الذى يتخذه اللاعبين / اللاعبات :

- التأكد من أن جميع اللاعبين/ اللاعبات بإمكانهم الرؤية والسماع الجيدين .
- التأكد من أن المساحة خلف المدرب خالية من أى عنصر لتشتيت الانتباه .
- التأكد من أن الشمس لا تواجه اللاعبين/ اللاعبات .
- أن يكون جميع اللاعبين/ اللاعبات فى اتجاه واحد .

● الشكل التالى يوضح عدداً من التشكيلات التى يمكن استخدامها عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتقديم المهارة وشرحها .



(١) تشكيل الصف الواحد لعدد صغير من اللاعبين/ اللاعبات

(٢) تشكيل الصفوف

(٣) تشكيل القوس

(٤) تشكيل القوسين

٤ - مواصفات التقديم الجيد للمهارة :

● بعد تنظيم اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل جيد، ومراعاة النقاط السابق عرضها، فإن من الأهمية أن يكون تقديم المهارة فعالاً .

- إن مضمون وأسلوب تقديم المهارة سوف يؤثر تأثيراً بالغاً فى مدى فهم وتعلم اللاعبين لها.
- فيما يلى نقدم عدداً من المواصفات التى يجب أن يتصف بها التقديم الجيد للمهارة.

- البساطة.
- الاختصار قدر الإمكان نظراً لأن تفاصيل المهارة سوف يكون لها مكاناً آخر.
- أن يكون التقديم مباشراً.
- التحدث بوضوح وبلغة يفهمها اللاعبين/ اللاعبات.
- أن يكون مستوى المصطلحات المستخدمة يناسب مدى فهم واستيعاب اللاعبين/ اللاعبات.
- أن تكون الكلمات المستخدمة محددة المعنى.
- أن تحدد المقدمة أى المهارات سيتم تعلمها؛ بالرغم من الاختصار.
- أن تحدد المقدمة لماذا سيتم تعلمها؟ بالرغم من الاختصار.
- يمكن استخدام قنوات اتصال أخرى غير التحدث مثل قنوات الاتصال غير المنطوق، كالعينين، والوجه، وأعضاء الجسم، والقوام ككل.
- أن يبعث التقديم الحماس فى نفوس اللاعبين/ اللاعبات.
- أن يعمل التقديم على زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات من خلال التعبير الجيد عن قيمة المهارة، وفائدتها، وتأثيرها فى نجاح آداء فعاليات الرياضة الممارسة.
- أن يتم جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات.
- احتفاظ المدرب/ المدربة بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين/ اللاعبات غير المنتبهين.

- معرفة كافة جوانب المهارة المعلمة.
- تجنب الحركات البهلوانية، الكلمات غير التربوية ، والمؤنبة.
- التحكم فى الانفعالات والمشاعر.

ثانياً: شرح المهارة الجديدة:

- لنجاح المدرب/ المدربة فى تنفيذ أفضل شرح للمهارة الجديدة المعلمة، فإن عليه أن يخطط جيدا لتنفيذه مثل التخطيط لتقديم المهارة تماماً.
- إن أهم اعتبارين فى عملية شرح المهارة الجديدة تكمن فيما يلى:

- اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات خلال الشرح.
- ربط المهارة الجديدة المطلوب تعليمها، بما تم تعليمه للاعبين/ اللاعبات من قبل.

١ - اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات فى شرح المهارة الجديدة:

- إن الكلمات التى سيستخدمها المدرب/ المدربة سوف تعمل على توصيل المعلومات إلى اللاعبين/ اللاعبات بشكل مباشر لذا كان من الأهمية اختيار هذه الكلمات والتعبيرات بعناية، أننا نؤكد على أن بعضها سوف توصل المعنى أفضل من غيرها.
- الكلمات والتعبيرات المستخدمة فى شرح المهارة يمكن أن تكون «حرفية» أو «ذات معنى كلى شامل» معبر عن الحركة.
- نقصد بالكلمات والتعبيرات الحرفية، على سبيل المثال فى الشرح الدقيق لعمل الذراع خلال التصويب فى كرة السلة النموذج التالى: « بعد أن تترك الكرة اليد المصوبة يجب التأكد من أن الذراع مفرودةً من المرفق، وان مفصل الرسغ منثنى «منقبض» والأصابع مفرودة فى اتجاه حلقة السلة».
- الكلمات والتعبيرات «ذات معنى كلى شامل «فى نفس مثال التصويب فى كرة اليلة يكون كما يلى: « بعد أن نترك الكرة المصوبة وجه أصابعك على السلة».

• فى بعض الأحيان يكون من المهم أن يتم تركيب الكلمات والتعبيرات من كلا النوعين الحرفى، والكلى الشامل معاً.

• من الأهمية أن يعلم المدرب/ المدربة أن الكلمات والتعبيرات الحرفية تؤدى إلى نتائج جيدة مع بعض المهارات، بينما تؤدى الكلمات والتعبيرات الكلية الشاملة إلى نتائج جيدة مع بعض آخر من المهارات، بينما يؤدى التوفيق والتركيب بين كلا النوعين إلى نتائج جيدة مع بعض ثالث من المهارات. لذا كان اختيار الأسلوب المناسب مع المهارة أمر يحسن من كفاءة الشرح.

٢ - ربط المهارة الجديدة بما تم تعلمه من قبل:

أ - نقل خبرات التعلم من مهارة إلى مهارة فى نفس الرياضة:

• ان التعلم السابق لبعض المهارات والحركات يمكن أن يسهل تعلم مهارات وحركات أخرى مشابهة، وهو ما يبرر ما يبديه لاعبين/ لاعبات تعلموا من قبل مهارات معينة فى سرعة تعلم مهارات جديدة.

• سيكون من الأفضل عند شرح مهارة جديدة الربط بين المهارة المطلوب تعليمها وبين مهارات تشبهها فى الأداء الحركى والتى سبق تعلمها من قبل، وسوف يؤدى ذلك إلى نتائج أفضل. إن ذلك يدخل فى إطار مبدئ هام من مبادئ التعلم الحركى هو «انتقال أثر التعلم».

• ان لاعب التنس على سبيل المثال سوف يمكنه السيطرة على مضرب الريشة الطائرة بصورة أسهل من نظيره الذى لم يمارس رياضة التنس، ويرجع السبب إلى التشابه فى الأداتين المستخدمتين فى الرياضتين. لكن فى ذات الوقت سوف يجد نفس اللاعب صعوبة فى تعلم الضربة الساحقة أو الضربة الساقطة، نظراً لأن رياضة التنس لا تتضمن نموذجى حركى مشابه تماماً لحركة الرسغ لأن هذا اللاعب خلال لعبة التنس يحاول تجنب ثنى مفصل الرسغ بصورة مبالغ فيها.

• إذا ما فهم اللاعبون/ اللاعبات مبدأ «انتقال أثر التعلم» Transfer learning، أو فهموا أن جزءاً من المهارة التى سبق تعلمها يمكن أن ينتقل

إلى المهارة المطلوب تعلمها، سيكون بإمكانهم تعلم هذه المهارة الجديدة بصورة أسرع مما لو لم يكن يعلموا ذلك.

- للتدليل على ما سبق، عندما يحاول مدرب تعليم لاعب/ لاعبة الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة، فإنه يكون بالإمكان مساعدتهم من قبل المدرب بالشرح والنموذج لكيفية التشابه أو الاختلاف بين مهارة الضربة فوق الرأس والسابق تعلمها بالمهارة الحالية.

ب- نقل خبرات التعلم من رياضة لأخرى:

- يمكن أن يطبق مبدأ «انتقال أثر التعليم» أيضاً من مهارة فى رياضة إلى مهارة فى رياضة أخرى، فعلى سبيل المثال تعلم مهارة الإرسال من أعلى فى التنس يمكن أن تسهل تعلم مهارة الضرب من فوق الرأس فى رياضة الكرة الطائرة نظراً لتشابه الأداء.

- إن استخدام المعلومات السابقة فى سرعة تعلم المهارات وكفاءة أدائها غير مقصور على المهارات السابق تعلمها فقط، وإنما ينطبق ذلك أيضاً على «المبادئ الميكانيكية» أيضاً، إذ يمكن استخدام مبدأ مثل خفض مركز الثقل والذى ينص على «كلما تم خفض مركز الثقل، كلما أصبح الثبات أفضل». . إن ذلك يمكن استخدامه فى لعبة الجمباز، والمصارعة، وغيرها من الرياضات.

- ان اللاعبين/ اللاعبات الذين يفهمون المبدأ السابق ذكره لمركز الثقل بإمكانهم أن يستخدمونه ويطبقونه فى العديد من المهارات المختلفة طبقا لمبدأ «انتقال أثر التعلم».

- أن الخبرة التى يقدمها المدربون للاعبين/ اللاعبات من خلال أساليب آداء المهارة، ومحاولة الربط بين المهارات السابق تعلمها والمهارات المزمع تعلمها، بالإضافة للمعلومات المرتبطة بالمبادئ الميكانيكية، وغبرها لا تسهم فقط فى سرعة تعلم المهارات، وإنما تسهم أيضاً فى تحسين مقدرة اللاعبين/ اللاعبات على تحليل أدائهم الشخصى وتصحيح أخطاؤه بدون مساعدة من المدرب. فى المراحل المتأخرة من عملية التعلم.

• يرجى ملاحظة أن عملية توصيل العلاقة بين المهارتين يعتبر أمراً حيوياً وفعالاً فى فهم اللاعبين/ اللاعبات لطبيعة هذه العلاقة مما يمكنهم من استخدام الخبرات والمعلومات المعلمة سابقا فى المهارة الجديدة المزمع تعلمها.

٣ - الكلمات الإشارية التعريفية :

• إن هناك بعض المهارات الحركية المعقدة التى تكون صعبة التعليم نظراً لزيادة درجة تركيبها لتحسين أسلوب تدريس مثل تلك المهارات الحركية المعقدة فإنه يمكن استخدام الكلمات الإشارية التعريفية ذات الدلالة. ويتم ذلك باستخدام كلمات يكون هدفها تذكير اللاعبين/ اللاعبات بما يجب أن يفعلوه بعد كل كلمة من هذه الكلمات خلال تنفيذ آداء المهارة.

• مثال لتلك الكلمات الإشارية التعريفية تلك الكلمات التى تستخدم عند تعليم الوثبة الثلاثية فى ألعاب القوى على سبيل المثال، ففى هذه المهارة تكون هناك حجلة ثم خطوة، ثم وثبة وقد يستخدم معها كلمات مثل «هوب.. هوب... هوب» لتتوافق هذه الكلمات مع تنفيذ الحجلة ثم الخطوة، ثم الوثبة بنفس التسلسل السابق.

• إن الكلمات الإرشادية التعريفية المحددة لبعض الآداءات وتسلسلها تعتبر من الجوانب الهامة فى تعلم المهارات الحركية الجديدة التى تتميز بتسلسل الحركات أو الإجراءات والتى يكون من الصعب تذكرها فى المراحل الأولى من التعلم.

• يمكن استخدام الكلمات الإرشادية التعريفية فى العديد من أنواع الرياضيات، ويجب التأكد من أنه قد تم اختيار هذه الكلمات بالمواصفات التالية:

- السهولة والبساطة فى النطق.
- الدلالة المباشرة على طبيعة الخطوة المنفذة فى المهارة المعلمة.
- أن تصف الكلمات بشكل مختصر جدا الحركة أو الوضع الحركى المطلوب تنفيذه فى خطوة أو جزئية المهارة المعلمة.

٤ - تنفيذ شرح المهارة الجديدة :

- بعد انتهاء المدرب/ المدربة من تقديم المهارة، فإنه سوف يقوم/ تقوم بشرح كيفية آدائها للاعبين/ اللاعبات.
- إن كافة الاعتبارات التى يجب وضعها فى الحسبان خلال تقديم المهارة، والتى سبق التعرض لها، يجب أن توضع أيضاً فى الاعتبار عند الشرح (راجع مواصفات التقديم الجيد للمهارة).
- إن كلا من المقدمة والشرح يجب أن يتمما نموذج المهارة بحيث يقومان معاً فكرة عامة عن كيفية آداء المهارة، وبمعنى آخر فإنه من الضرورى أن يقدما صورة كبيرة حية لأداء المهارة من خلال كلمات قصيرة مختصرة قدر الإمكان.
- تتضمن عملية شرح المهارة العديد من الجوانب منها شرح كيفية إجراء النموذج، وتحديد بعض مفاتيح الأداء، وكذلك مراحل آداء المهارة الحركية.

أ - شرح كيفية إجراء النموذج:

- إن تنفيذ شرح المهارة الجديدة تكون ضمن فاعلياته إعداد اللاعبين/ اللاعبات للنموذج، وذلك من خلال العمل على جذب انتباههم، وما يجب أن يركزوا عليه خلاله.
- تتضمن عملية الشرح الجوانب التالية المتعلقة بآداء النموذج.
  - * عدد المرات التى سيتم تنفيذها كنموذج.
  - * الظروف التى سيتم تنفيذ النموذج من خلالها.
  - * مفاتيح الأداء فى نموذج آداء المهارة.

ب- شرح تقسيم المهارة المعلمة:

- معظم المهارات الرياضية يسهل شرحها من خلال تقسيمها إلى أجزائها الرئيسية.

- إن واحدة من أهم أنواع تقسيمات المهارات هى التقسيم طبقا لمراحل ادائها، كما يلى:

  * مرحلة إعدادية «التهيئة للحركة الأساسية».
  * المراحل الرئيسية «الحركة الرئيسية».
  * المرحلة النهائية «مرحلة المتابعة أو إتمام الحركة».

- إن تقسيم المهارة إلى مراحل يحقق هدف هام جداً أثناء الشرح، وهو ربط كل مرحلة من المراحل المقسمة بفكرة أو مفتاح آداء معين، بدلاً من النقاط الكثيرة للمهارة ككل والتى قد يصعب على اللاعب/ اللاعبة استيعابها جميعاً فى نفس الوقت.

- فعلى سبيل المثال فى حالة مهارة ضربة الإرسال فى التنس يمكن تقسيم المهارة كما يلى:

مرحلة إعدادية : وهى مرحلة أرجحة المضرب إلى الخلف.

المرحلة الرئيسية : وهى مرحلة أرجحة المضرب إلى الأمام وملاقاة الكرة.

المرحلة النهائية : وهى مرحلة متابعة المضرب للكرة بعد الانتهاء من ضربها.

ثالثاً : تقويم تقديم وشرح المهارة :

- المقياس الموجود فى الصفحة التالية صمم كى يستطيع المدرب/ المدربة القيام بالتقويم الذاتى، حيث يكون بالاستطاعة تقويم المقدرة على تقديم وشرح المهارة.

- إن أحد طرق استخدام هذا المقياس هى أن يعهد المدرب/ المدربة إلى شخص أو مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بتقييم وشرح المهارة، كى يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف التقديم والشرح.

- تجمع الدرجات التى تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقا لما هو مبين أسفل المقياس.

استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقويم وشرح المهارة

• فيما يلى عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	أتحدث بوضوح				
٢	أستخدم المصطلحات التى يفهمها اللاعبون/ اللاعبات				
٣	أستخدم الإتصال بالنظر				
٤	أحمس اللاعبين/ اللاعبات بالكلمة والحركة				
٥	أتجنب الحركات البهلوانية، والكلمات المؤنبة، واللاأخلاقية				
٦	أبدأ تقديم المهارة بصورة منظمة				
٧	درست المهارة، وأعلمها جيداً.				
٨	أقدم المهارة فيما لا يزيد عن دقيقتين				
٩	أعلل سبب وأهمية المهارة المعلمة				
١٠	أحتفظ باتزانى عندما أتعامل مع لاعبين/ لاعبات غير متنبهين				
١١	أضع اللاعبين/ اللاعبات فى ظروف ليس بها تشتيت للانتباه				
١٢	انظم مع اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل يمكنهم جميعاً من الرؤية بوضوح				
١٣	أتحكم فى انفعالاتى خلال تقديم المهارة				
١٤	أجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات بسرعة				
١٥	أجذب اللاعبين/ اللاعبات عند التحدث إليهم				

* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره

الدرجـــة	التقدير
٦٠ : ٥٥	ممتاز
٥٤ : ٥١	جيد
٥٠ : ٤٧	متوسط
٤٦ : ٤٣	ضعيف

الفصل الرابع

الاعتبارات الهامة خلال آداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه

ثانياً : العوامل المؤثرة فى كفاءة مشاهدة النموذج

ثالثاً : من يؤدى النموذج ؟؟

رابعاً : استخدام الأفلام التعليمية فى تقديم نموذج المهارة

خامساً : استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات الثابت فى تقديم نموذج المهارة الحركية

سادساً : مساعدة الصوت لنموذج آداء المهارة

سابعاً : آداء النموذج بكلا جانبى الجسم

ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء

تاسعاً : توقيتات أخرى لاستخدام النموذج

الفصل الرابع

الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولا : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه :

- النموذج يعنى «توفير أفضل صورة مرئية للأداء النموذجى للمهارة المطلوب تعليمها فى ظل توفير أفضل بيئة تلقى للاعبين/ اللاعبات» .
- تقديم وشرح المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات وحدة لا يكون كافياً كى يعرفهم تماماً ما هو المطلوب منهم أداءه، وكيفية تنفيذه خاصة إذا ما كانت المهارة صعبة أو معقدة، أو إذا كان هؤلاء اللاعبين صغار السن .
- لقد أظهرت الخبرات والدراسات أن أفضل أسلوب يمكن اللاعبين/ اللاعبات من تكوين فكرة عامة وتفصيلية حول المهارة الجديدة المطلوب تعلمها هو ربط الشرح بأداء وتنفيذ نموذج لهذه المهارة .
- إن مشاهدة نموذج للمهارة الجديدة من خلال حاسة البصر تسهم أضعاف ما تقدمه حاسة السمع فى تكوين البرنامج الحركى لهذه المهارة لدى اللاعبين/ اللاعبات، لذا فإن النموذج يعتبر من أهم المساعدات فى تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعبين/ اللاعبات للمهارة الجديدة، حيث يعمل النموذج على انطباع الأداء الحركى فى الذهن .
- ربط الشرح الجيد للمهارة، بأداء نموذج حركى صحيح لها يعتبر من أهم المساعدات التى يمكن أن يتلقاه اللاعب/ اللاعبة خلال تعلمه للمهارة الجديدة .
- النموذج الجيد لا يسهم فقط فى تعلم المهارات الجديدة، وإنما يسهم أيضاً فى تحسين كفاءة تلك المهارات التى تم تعلمها من قبل .

ثانياً: العوامل المؤثرة فى كفاءة مشاهدة النموذج:

١ - التشكيل الذى يجب أن يتخذه اللاعبون / اللاعبات:

- عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتلقى نموذج المهارة الجديدة المطلوب تعليمها لهم فمن المهم مراعاة نفس النقاط التى تم عرضها سابقا فى تقديم وشرح المهارة الجديدة، بالإضافة إلى أن بالإمكان أن يطلب منهم التحرك وضبط أماكنهم بحيث يتمكن كل منهم من مشاهدة النموذج بوضوح.
- يراعى أن يكون باستطاعة كل لاعب/ لاعبة مشاهدة النموذج بنفس سعة الرؤيا والزوايا لباقى الزملاء/ الزميلات، فاتخاذ بعضهم أماكن طرفية فى التشكيل المختار قد لا يتيح نفس فرصة هؤلاء الواقفين فى منتصف التشكيل.
- لا يجب أن يتجمع اللاعبون/ اللاعبات لمشاهدة النموذج من مسافة قريبة جداً خاصة إذا ما كان عددهم كبيراً، وفى ذات الوقت يجب أن لا يكونوا قريبين بمسافة متر واحد حيث أن هذه المسافة لا تمكنهم من ملاحظة تفاصيل حيوية.

٢ - زاويا مشاهدة النموذج :

- يجب أن يؤدى النموذج من زوايا مختلفة بحيث يتمكن اللاعبون/ اللاعبات من مشاهدته من الجانب ومن الأمام، إذ أن ذلك يتيح لهم ملاحظة جوانب هامة مختلفة فى الأداء ترتبط بحركة أجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها ببعضها، مثل الساقين والذراعين واليدين أو الرأس والعينين.
- مشاهدة النموذج من الأمام تمكن من إدراك المسافة بين كل ذراع والأخرى. كما تبين أيضاً المسافة بين كل قدم والأخرى، كما تبين قدم الارتكاز أو الارتقاء، وميل الجذع.

● مشاهدة النموذج من الجانب توضح ميل الرأس، والجذع، ودرجات الانثناء فى كل من مفاصل المرفقين، واليدين والركبتين والقدمين والعمود الفقرى.

● إن مشاهدة النموذج من الأمام ومن الجانب يكملان بعضهما البعض كما رأينا.

٣ - استخدام المرايا :

● تستخدم المرايا فى توضيح بعض جوانب الأداء الحركى للمهارات من زوايا مختلفة خلال النموذج، ومن أمثلة الرياضات التى تستخدم فيها المرايا رياضية الجمباز، والتمرينات الهوائية، والرقص، والغطس.. الخ.

● عند استخدام المرايا للمساعدة فى النموذج من الأهمية أن يوجه المدرب/ المدربة نظر اللاعبين/ اللاعبات إلى توقيت النظر إلى النموذج الحى، ومتى ينظرون إلى المرآة.

ثالثاً : من يؤدى النموذج ؟؟ :

١ - بدائل أداء النموذج :

● هناك عدة خيارات يختار من بينها المدرب من يؤدى النموذج وهى كما يلى:

- المدرب.
- مساعد المدرب.
- لاعب/ لاعبة.
- شريط فيديو.
- مؤدى للمهارة من الخارج.
- رسومات توضيحية للمهارة.

● هناك عدد من الاعتبارات التى تراعى عند اختيار بديل من البدائل

السابقة، فعلى سبيل المثال قد يكون المدرب من الكبر بحيث لا يستطيع تنفيذ الأداء، أو قد لا يتوافر مساعد للمدرب فى الفريق، وهكذا فإننا نجد أن ظروف كل فريق تختلف عن الآخر.

- عند الاختيار ما بين البدائل السابقة يجب وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:
  - تحقيق أفضل كفاءة ممكنة للنموذج.
  - استجابة اللاعبين/ اللاعبات يؤدى النموذج.
  - الإمكانات المتاحة.
- عند تقديم نموذج للمبتدئين يجب مراعاة الشروط التالية:
  - الأداء الصحيح لنموذج المهارة المعلمة.
  - أن يكون مؤدى النموذج من نفس الجنس ذكور أو إناث.
  - أن يؤدى النموذج من شخص له نفس درجة النضج وحجم الجسم، إذ أن ذلك يؤثر إيجابيا على قناعة المبتدئين بقدرتهم على آداء المهارة.
  - التأكد من أن النموذج يقدم ويركز على نقاط الشرح التدريسية للمهارة.
- للتغلب على عدم وجود مبتدئين بمقدرتهم آداء المهارة بشكل جيد كنموذج يمكن للمدرب أن يطلب من أفضلهم آداءً أن يحضروا للتدريب مبكراً لتجربة أداء النموذج بعد إجراء الإحماء المناسب.

٢ - المدرب والنموذج :

- إذا ما قرر المدرب/ المدربة إجراء النموذج بنفسه فإن من الأهمية وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:
  - الإحماء الجيد قبل آداء النموذج.
  - ضرورة آداء النموذج بشكل صحيح، نظراً لأن النموذج الجيد من قبل المدرب/ المدربة يزيد من ثقة اللاعبين/ اللاعبات بمدربيهم، والنموذج الضعيف يقلل من هذه الثقة.

- إخفاق المدرب/ المدربة فى إحراز هدف أثناء آداء النموذج لا يعنى أن النموذج غير فعال، وإنما يعنى أن المدربين قد يخطئوا فى إصابة الهدف. مع مراعاة أن فشل التصويب سيكون غير فعال فى حالة ما إذا كان هناك اخطاء فى النقاط الفنية لأداء المهارة.

- على المدرب/ المدربة أن يتدرب جيداً على آداء المهارة إذا كان غير واثق من آدائها بشكل نموذجى، أو أن يجعل شخصا آخر يؤديها، مثل دعوة لاعب/ لاعبة تجيد آداء المهارة، وهذا سيكون وقعه أفضل من الآداء الغير فعال من المدرب/ المدربة.

- إن آداء لاعب/ لاعبة للنموذج الجيد سيكون له وقع طيب على باقى الزملاء/ الزميلات نظراً لأنهم سيشعرون بأن هناك من فى سنهم يستطيع آداء المهارة بشكل جيد، وهو أمر يعتبر أحد دوافع تعلم المهارة.

- خلال تطبيقات التدريب على المهارة فعلى المدرب/ المدربة تحين الفرصة لاكتشاف آداء جيد من جانب أحد اللاعبين/ اللاعبات، ويطلب منه آداء المهارة أمام باقى اللاعبين، وهو أمر يزيد من دافعية الباقين، ويزيد ثقتهم بأنفسهم مما ينعكس إيجابيا على تعلم المهارة.

- فى حالة اللاعبين/ اللاعبات ذوى المستوى العالى الذين يجيدون آداء كثيرا من المهارات، يكون استخدام شرائط فيديوية لنماذج آداء للمهارات هو أفضل الحلول، نظراً لارتفاع مستوى الآداء فى الأفلام التعليمية غالباً عن مستوى آداء اللاعبين/ اللاعبات فى الفريق، مع مراعاة تناسب سن المؤدى وحجم الجسم، ودرجة النضج السابق الإشارة إليها.

رابعاً : استخدام الأفلام التعليمية فى تقويم نموذج المهارة :

- يعتبر استخدام أفلام الفيديو التعليمية مورداً هاماً لمشاهدة نماذج الأداء، بالإضافة لكونها وسيلة هامة لتحليل الآداء الحركى، ومعالجة المشكلات المتعلقة به.

١ - ميزات وعيوب استخدامات أفلام الفيديو فى تقديم نموذج لأداء المهارات :

أ - المميزات:

- يمكن إعادة آداء عرض المهارة على شريط الفيديو بسرعات بطيئة، أو سرعات عالية.
- يمكن إيقاف الصورة على جزئية من جزئيات آداء المهارة للتركيز على شرحها.
- يمكن عرض، وإعادة تكرار عرض نفس نموذج الأداء لمرات متعددة عند الحاجة.
- يمكن الاستفادة من تركيز الصورة على جزئية معينة من جزئيات المهارة.
- يحقق رؤية المهارة المعروضة من زوايا، وارتفاعات، ومسافات مختلفة.
- يمكن من اتخاذ اللاعبين/ اللاعبات لأوضاع مشاهدة مريحة.
- يمكن السيطرة على مشتتات الانتباه بدرجة كبيرة.

ب - العيوب:

- يكون من الصعب عرض شرائط الفيديو فى الملاعب المفتوحة.
- يتطلب عرض أفلام الفيديو تجهيزات خاصة، مما يصعب من مهمة استخدامه.
- يحتاج الفيديو ميزانيات خاصة تتعلق بشرائه، وشراء الشرائط، والصيانة، وتوفير متخصص للعرض وغيره.
- لا توفر العرض الحى للاعبين/ اللاعبات.
- لا توفر عرض الأداء من كافة الزوايا.

● يمكن للمدرب/ المدربة إجراء مقارنة بين مميزات وعيوب استخدامات كل من النموذج الحى، وبين نموذج الأفلام التعليمية بالفيديو.

٢ - اعتبارات هامة عند استخدام العرض بالسرعة البطيئة بالفيديو :

- على المدرب/ المدربة وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان عند عرض المهارات المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات بالفيديو :

- توجيه انتباه اللاعبين/ اللاعبات إلى أن العرض بالسرعة البطيئة هدفه هو التركيز على بعض جوانب الأداء الهامة.

- عرض المهارة بالسرعة الطبيعية التى تؤدى بها فى المباراة أولاً وقبل عرضها بالسرعة البطيئة.

خامساً : استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات فى تقديم نموذج المهارة:

- تعتبر الصور الفوتوغرافية الثابتة واحدة من الوسائل الفعالة التى يمكن استخدامها كنموذج للأداء عند تعليم مهارات رياضية جديدة.
- لزيادة فاعلية استخدام الصور يفضل ربطها بالنموذج الذى يؤديه المدرب أو أحد اللاعبين/ اللاعبات.

١ - ميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج :

فيما يلى نعدد مميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج لأداء المهارة:

- رخيص السعر.
- يمكن الحصول عليها بسهولة.
- سهلة الاستخدام.
- توضيح نقاط تفصيلية للأداء فى لحظات معينة، مثل إظهار نقاط فنية فى لحظة معينة كوضع أمثل لأجزاء الجسم بالعلاقة مع بعضها البعض.
- توضيح العلاقة بين أدوات اللعب وأعضاء الجسم، مثل العلاقة بين وضع المضرب والكرة واليد، كما هو الحال فى رياضة الريشة الطائرة، برجاء مراجعة آخر الكتاب «قاموس المهارات» .

- عزل النقاط الفنية الهامة خلال تسلسل الأداء الحركى للمهارة، كما هو الحال فى الصور المعروضة فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والتى توضح تسلسل الأداء الحركى لمهارة المروق من فوق الحاجز بألعاب القوى.
- يمكن أن تحقق الصور الفوتوغرافية والرسومات الثابتة لنماذج أداء المهارات الاقترب الكبير من أجزاء الجسم أو أدوات اللعب والتركيز عليه، وبالتالى يمكن ذلك من توضيح أدق تفاصيل الأداء الحركى، كما هو موضح بالشكل فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والذى يبين مهارة القبض على مضرب الريشة الطائرة.
- يمكن استخدام الصور والرسومات كلوحات للعرض على الحائط، أو كشفافيات أو شرائح وشفافيات للعرض من خلال أجهزة العرض الخاصة بذلك.
- يمكن طباعة عدداً من الصور والرسومات بعدد اللاعبين/ اللاعبات وتوزيعها عليهم لمراجعتها بالمنزل بين وحدات التدريب المختلفة.

سادسا: مساعدة الصوت لنموذج أداء المهارة الحركية:

- يمكن أن يقدم الصوت مساعدة جيدة لتعلم بعض المهارات الحركية كما هو الحال فى الوثبة الثلاثية مثلاً. وكان الباجورى سباقا فى هذا المجال، إذ كان يستخدم هذا الأسلوب فى تحسين كفاءة هذه الوثبة كأحد أنواع مسابقات ألعاب القوى.
- إن الزمن الذى يستغرقه تنفيذ الحجلة، يختلف عن زمن تنفيذ الخطوة، يختلف أيضاً عن زمن تنفيذ الوثبة فى بعض الأحيان، لذا فاستخدام الصوت فى تقنين هذه الخطوات يعتبر عاملا مساعداً للنموذج.

سابعاً: أداء النموذج بكلا جانبى الجسم:

- وفى كثير من الرياضيات يكون من المفيد والضرورى فى كثير من الأحيان الأداء بكلا جانبى الجسم بنفس الكفاءة، كما هو الحال فى كرة القدم على سبيل المثال، إذ أن اللعب بكلتا القدمين فى كرة القدم يصعب المهمة على

المنافس، وكذلك الدفاع أمام لاعب كرة السلة الذى يكون بإمكانه التقدم بالكرة من خلال المحاورة بكلتا اليدين، ونفس المبدأ يكون هاماً فى ألعاب القوى خاصة فى الحواجز نظراً لأن من المهم تخطى الحواجز دون تغيير فى طول الخطوة.

- مما سبق يتضح لنا أن من الأهمية تقديم النموذج لكلا جانبى الجسم أو أجزائه فى الكثير من أنواع الرياضات.

ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء :

- هناك سببان رئيسيان يدفعان المدرب/ المدربة إلى تقسيم نموذج آداء المهارة هى كما يلى:
  - عزل أجزاء المهارة المؤادة.
  - تحليل النقاط الفنية الهامة فى المهارة.
- يمكن تقسيم نموذج المهارة إلى عدة أجزاء إذا ما لم يستوعب اللاعبين/ اللاعبات ادائها بشكل كلى، فقد تكون المهارة معقدة بدرجة كبيرة مما يشكل ذلك عقبة أمام فهمهم لها خاصة إذا ما كانوا صغار السن.
- إذا ما لجأ المدرب إلى تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء فالأفضل أن يقسمها طبقا لمراحل آدائها وهى المرحلة الإعدادية، والمرحلة الرئيسية، والمرحلة النهائية كما سبق وأوضحنا.
- إذا ما قسم المدرب/ المدربة النموذج إلى مراحل فهو يحتاج فى هذه الحالة إلى عمل نموذج منفرد لكل مرحلة من مراحل آداء المهارة.

تاسعاً : توقيتات أخرى لاستخدام النموذج :

- يعتقد البعض أن استخدام النموذج قاصر على فترة ما قبل تنفيذ اللاعبين/ اللاعبات للمهارة، لكن حقيقة الأمر هناك توقيتات أخرى يمكن استخدام النموذج خلالها، ومنها استخدامه خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة، ومنها أيضاً عند استخلاص نتائج تطبيقات تعلمها.

١ - النموذج خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة :

- استخدام النموذج خلال تطبيقات تعلم اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يؤثر بإيجابية كبيرة فى صغار السن، لأن هؤلاء الصغار لا يكون بإمكانهم الربط بين أجزاء المهارة سريعاً، لذا فهم يحتاجون لتكرارها خلال التطبيقات .
- إن تنفيذ النموذج لمرات متتالية خلال تنفيذ تمرينات تعلم المهارة يفيد فى التركيز على بعض النقاط التى لم يتم تنفيذها بدرجة صحيحة كافية، أو لم يتم التركيز عليها بدرجة كافية.

٢ - النموذج لاستخلاص نتائج تطبيقات تعلم المهارة :

- أثبتت نتائج الدراسات أن تنفيذ نموذج للمهارة المعلمة فى نهاية تطبيقات التمرينات لاستخلاص أهم نقاطها يكون له أثراً إيجابياً على التعلم.
- آداء النموذج لاستخلاص أهم نقاط الأداء فى نهاية التطبيقات يعتبر من وسائل تحسين آداء اللاعبين/ اللاعبات بالإضافة أنه يساهم فى الاسترجاع العقلى للمهارة بصورة صحيحة (التدريب العقلى).

عاشراً : تقويم النموذج :

- المقياس الموجود فى الصفحة التالية صمم كى يمكّن المدرب/ المدربة من القيام بالتقويم الذاتى، حتى يكون بالاستطاعة تقويم النموذج المقدم لتعلم المهارة الجديدة.
- يمكن أن يعهد المدرب/ المدربة إلى مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بالنموذج كى يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف تقديم النموذج من جانب المدرب.
- تقارن الدرجات التى تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقا لما هو مبين أسفل المقياس.

استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقديم النموذج

• فيما يلى عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	نظمت اللاعبون/ اللاعبات فى تشكيل بحيث يستطيع كل منهم مشاهدة النموذج بوضوح.				
٢	قمت بأداء النموذج بكفاءة تامة.				
٣	أديت نموذج المهارة بنفس أسلوب تنفيذها فى المنافسة.				
٤	أديت النموذج من زوايا متعددة كافية.				
٥	أديت النموذج بكلا الجانبين «اليدين، القدمين».				
٦	وضحت أهم نقاط آداء المهارة خلال الآداء البطيء للنموذج.				
٧	أديت النموذج لعدد كاف من المرات.				
٨	قمت بتجزءة المهارة حينما كان ذلك هو الأمثل.				
٩	أديت النموذج ببطء حينما كان ذلك مطلوبا.				
١٠	وضحت التشابه والاختلاف بين نموذج المهارة والمهارات				
١١	السابق تعلمها والمرتبطة بها.				
١٢	استمعت وأجبت على الأسئلة بصوت يسمعه جميع اللاعبين/ اللاعبات.				

* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

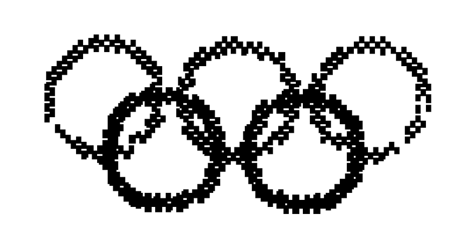
أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره

الدرجـــة	التقدير
٤٨ - ٤٣	ممتاز
٤٢ - ٣٧	جيد
٣٦ - ٣٠	متوسط
٢٩ - ١٢	ضعيف



الفصل الخامس

العوامل المؤثرة فى تطبيق المهارة الجديدة

أولاً : تنظيم اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل مناسب لتطبيق المهارة.

ثانياً : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء فى تطبيق المهارة

ثالثاً : الطريقة الكلية والطريقة الجزءية وتطبيق المهارة.

رابعاً : تطبيقات المهارة فى وحدة التدريب وخلال وحدات التدريب فى الأسبوع.

خامساً : مبادئ تطبيق المهارة المعلمة.

سادساً : الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة.

سابعاً : كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة.

ثامناً : الاستفادة من مبدأ "انتقال أثر التعلم" فى تطبيق المهارة المعلمة.

تاسعاً : تقليل الخوف من الإصابة.

عاشراً : هضبة التعلم فى تطبيقات المهارة الجديدة.

الفصل الخامس

العومل المؤثرة فى تطبيق المهارة المعلمة

أولا : تنظيم اللاعبين / اللاعبات فى تشكيل مناسب لتطبيق المهارة :

● بعد تقديم المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات، وبعد شرحها، وتقديم النموذج، سيكونوا على استعداد لتطبيقها وأدائها بأنفسهم.

● من الأهمية مراعاة النقاط التالية فى التشكيل الذى سيقوم اللاعبين/ اللاعبات بتطبيق المهارة المعلمة من خلاله.

- سهولة حركة اللاعبين/ اللاعبات خلاله.
- بساطة التشكيل.
- مناسبته لطبيعة تنفيذ المهارة.
- يتيح الفرصة لأكبر عدد ممكن من اللاعبين/ اللاعبات بتطبيق المهارة بكفاءة، وفاعلية وأمان.
- تسهيل إشراف المدرب/ المدربة على تطبيق المهارة.
- تسهيل اكتشاف الأخطاء.
- تسهيل تقديم التغذية الراجعة.

ثانيا : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء فى تطبيق المهارة :

● قبل بدء تطبيق المهارة من جانب اللاعبين/ اللاعبات من الأهمية مراجعة النقاط التالية:

- التأكد أن الأدوات كافية وصالحة للاستخدام، وموزعة فى أماكن التطبيق.
- التأكد من أن اللاعبين/ اللاعبات فى أعلى معدلات الدافعية لتطبيق المهارة.

ثالثاً: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتطبيق المهارة:

- على المدرب أن يقرر ما إذا كان اللاعبون/ اللاعبات سوف يطبقون المهارة بالطريقة الكلية، أم بالطريقة الجزئية، إن هذا الأمر يجب حسمه مبكراً خلال وضع خطة التدريب اليومية.

١ - الطريقة الكلية:

- الطريقة الكلية فى تطبيق المهارة تعنى تطبيق المهارة المعلمة من خلال تنفيذها كوحدة واحدة دون تجزئتها؟؟
- من مميزات تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية ما يلى:

- تساعد اللاعبين/ اللاعبات على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم فى سرعة تعلمها وإتقانها.
- تسهم هذه الطريقة بفاعلية فى تكوين أسس التذكر الحركى للمهارة نظراً لأن اللاعب/ اللاعبة يقوم باستدعاتها، واسترجاعها كوحدة واحدة.
- تناسب الطريقة الكلية بشكل عام المهارات الحركية السهلة غير المركبة والتى يصعب تجزئتها والتى تميل إلى أن تكون وحدة واحدة.

- من عيوب تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية أنه يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التى تتميز بالصعوبة، أو عند تطبيق المهارات الحركية من أجزاء صعبة وأخرى سهلة.
- لا تناسب هذه الطريقة المهارات الحركية الصعبة.

٢ - الطريقة الجزئية:

- تعنى الطريقة الجزئية «تطبيق المهارة والعمل على تعلمها من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء، حيث يتم تعلم جزء، وبعد إتقانه يتم تعلم جزء آخر، وهكذا حتى يتم تعلم كافة أجزاء المهارة».
- من مميزات الطريقة الجزئية ما يلى:

- تناسب المهارات الحركية الصعبة المعقدة.

- توجد فرص كثيرة للاعبين/ اللاعبات كى يشعروا بالنجاح عند تحقيق آداء جزئيات المهارة، مما ينعكس إيجابيا على ثقتهم بأنفسهم، حيث تعتبر الثقة أولى عمد النجاح فى الآداء الرياضى.

● من عيوب الطريقة الجزئية فقد الارتباط الصحيح بين أجزاء المهارة الحركية بعضها مع بعض مما قد يؤدى إلى تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها مع البعض الآخر.

● من الأهمية مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الجزئية.

- تطبيق الأجزاء التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة.

- أن لا يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة المعلمة وقتا طويلاً.

٣ - نقاط حول الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

● تعتبر الطريقة الكلية طريقة عملية أكثر من الطريقة الجزئية.

● على المدرب/ المدربة تجريب آداء المهارة المعلمة بشكل كلى «الطريقة الكلية» ثم تؤدى المهارة مجزأة «الطريقة الجزئية» ثم بعد ذلك تربط الأجزاء مرة أخرى «الطريقة الكلية» وسيجد أن ذلك أكثر عملية إذا ما كان متردداً فى تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها.

● الطريقة الكلية طريقة توفر الوقت نظراً لتلافى ضياعه فى عملية ربط الأجزاء مرة أخرى للوصول إلى الكلية فى الآداء.

● إذا ما كانت المهارة المعلمة معقدة لدرجة أن اللاعبين / اللاعبات لا يستطيعون وضع خطة عقلية فى المراحل الأولى من التعلم، فمن الأفضل فى هذه الحالة تقسيم المهارة إلى أجزاء.

٤ - الطريقة الكلية الجزئية :

● تعنى الطريقة الكلية الجزئية «تطبيق المهارة المعلمة والعمل على تعلمها من خلال الاستفادة بمميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية من خلال مزيج منهما».

- يجب مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الكلية الجزئية:
  - تعلم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى بادئ الأمر.
  - تعلم الأجزاء الصعبة من المهارة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلى للمهارة الحركية.
  - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء .
- المواضع المثلى لتقسيم المهارة عند استخدام الطريقة الجزئية.
- إذا ما رغب المدرب/ المدربة فى استخدام تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الجزئية فإن عليه/ عليها معرفة المواضع المثلى لتقسيم المهارة، حتى لايؤدى عدم المعرفة الجيدة بها إلى إرباك العملية التعليمية.
- كى يقرر المدرب/ المدربة إذا ما كان عليه/ عليها تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تطبيقها لتعلمها، فإن عليه/ عليها دراسة تلك المهارة من جانبين أساسيين كما يلى:
  - درجة تعقيد المهارة.
  - درجة الترابط بين أجزاء المهارة.
- هناك سؤالين مهمين يجب أن يسألهما المدرب/ المدربة لنفسه حيث ستساعد الإجابة عليهما فى تحديد درجة تعقيد المهارة أو درجة الصعوبة التى يمكن أن تواجه اللاعب/ اللاعبة فى بناء الخطة العقلية لتعلم المهارة، وهذان السؤلان هما:
  - ما هى عدد الأجزاء التى يمكن أن تقسم إليها المهارة؟
  - ما هى المتطلبات العقلية لكل جزء من الأجزاء؟
- بعد ذلك يكون على المدرب تحديد درجة الترابط بين أجزاء المهارة، وهو ما يعنى مدى ارتباط كل جزء من أجزائها بالجزء السابق، وبالجزء التالى

له. فعلى سبيل المثال فى مهارة إرسال الكرة الطائرة، يكون من السهولة فصل رمى الكرة لأعلى، عن مرجحة الذراع للخلف. فى حين يكون من الصعوبة فصل مرجحة الذراع للأمام وضرب الكرة، عند متابعة الذراع الضاربة للكرة.

- يوضح المثال السابق أين يمكن الفصل بين أجزاء المهارة، وأين لا يمكن الفصل بينهما.
- يوضح أيضاً المثال السابق نتيجة هامة، وهى أنه إذا ما كانت المهارة الحركية منخفضة فى درجة التعقيد، ومرتفعة فى درجة الترابط بين أجزائها وجب استخدام الطريقة الكلية فى تطبيقها لتعلمها، والعكس إذا ما كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة ومنخفضة فى درجة ترابطها، وجب استخدام الطريقة الكلية الجزئية أو الطريقة الجزئية.

درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة

مرتفعة ← → منخفضة

الطريقة الكلية	الطريقة الكلية الجزئية	الطريقة الجزئية
التصويب الدراجات الرماية بالسهم الارتماء فى حراسة المرمى التصويب	ضربات الجولف الإرسال فى التنس ضربات السباحة الضربات الساحقة	الغطس

مرتفعة ← → منخفضة

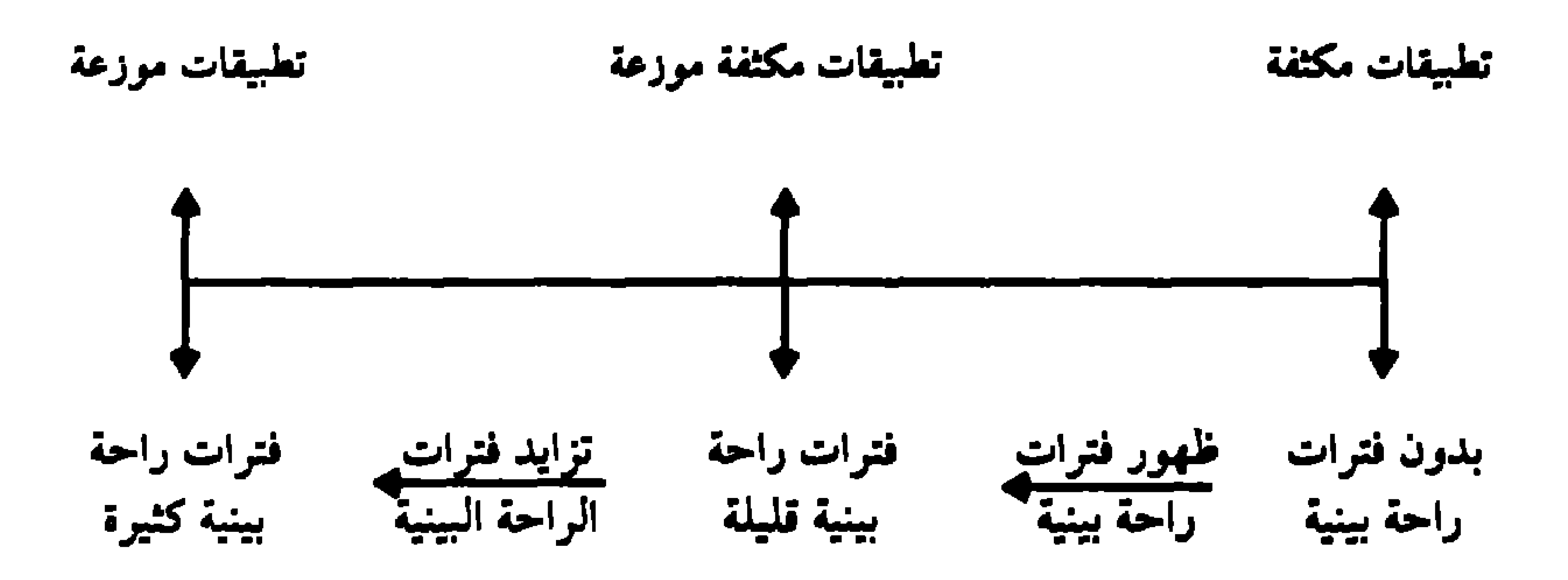
درجة تعقيد المهارة

استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية والطريقة الجزئية طبقا لدرجة ترابط أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها

- يوضح الهيكل السابق استخدام كل من الطريقة الكلية، والطريقة الكلية الجزئية، والطريقة الجزئية طبقا لكل من درجة ترابط وتكامل أجزاء المهارة، ودرجة تعقيدها.
- يرجى ملاحظة أن سبب ذكر مهارة واحدة فقط فى الطريقة الجزئية فى الهيكل السابق يرجع إلى أن المهارات الحركية المنخفضة فى درجة ترابط أجزائها والمرتفعة فى درجة تعقيدها قليلة، وفى ذات الوقت نجد أن المهارات المرتفعة فى درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة والمنخفضة فى درجة تعقيدها كثيرة، ومن ثم فإن هناك مهارات كثيرة يصلح فى تعلمها الطريقة الكلية.

رابعاً: تطبيقات المهارة فى وحدة التدريب وخلال وحدات التدريب فى الأسبوع:

١ - التطبيق الموزع والتطبيق المكثف للمهارة خلال وحدة التدريب اليومية:



تتميز التطبيقات المكثفة بعدم وجود فترات راحة بينما تتميز التطبيقات الموزعة بوجود فترات راحة بينية كثيرة

- يوضح الشكل السابق نوعين طرفيين لتطبيقات المهارة المعلمة خلال وحدة التدريب اليومية هى التطبيقات المكثفة، والتطبيقات الموزعة.
- التطبيقات المكثفة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/ اللاعبات بدون فترات راحة.
- التطبيقات الموزعة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/ اللاعبات على فترات زمنية قصيرة أو تكرارات يفصل بين كل فترة زمنية أو عدد من التكرارات فترة راحة.
- يلاحظ فى الشكل أن هناك منطقة وسط بين التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة تسمى منطقة التطبيقات المكثفة الموزعة وهى التى تتضمن فترات راحة بينية قليلة.
- بين كل من التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة منطقة يمكن أن ينفذ فيها المدرب/ المدربة تطبيقات مختلفة الكثافة والتوزيع بالتحكم فى طول فترات الراحة وعدد تكراراتها، للوصول إلى أفضل ظروف تطبيق للمهارة المعلمة تتناسب مع مستوى ودرجة نضج اللاعبين/ اللاعبات.

يوضح الجدول نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة بأساليب التطبيقات المكثفة والمكثفة الموزعة والموزعة لفترة زمنية ٢٠ دقيقة

م	نوع تطبيق المهارة	زمن دوام التطبيق للمهارة المعلمة في كل مرة	عدد مرات تكرار زمن دوام التطبيق	زمن فترة الراحة	مجموع زمن دوام تطبيق المهارة
١	تطبيق مكثف	٢٠	-	-	٢٠ ق
٢	تطبيق مكثف موزع	١٠ ق	٢ مرة	٢ ق	٢٠ ق
٣	تطبيق موزع مكثف	٥ ق	٤	١ ق	٢٠ ق
٤	تطبيق موزع	٢ق	١٠	٣٠ ثانية	٢٠ ق

- الجدول السابق يوضح نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة من جانب اللاعبين/ اللاعبات بأساليب التطبيقات المكثفة والمكثفة الموزعة، والموزعة لفترة زمنية قدرها ٢٠ دقيقة، يتضح منها فى الحالة الأولى ان تطبيق المهارة كان مستمراً لزمن ٢٠ دقيقة، فى التطبيق الثانى تم توزيع التطبيق على فترتين كل منهما ١٠ دقائق بينهما فترة راحة قدرها دقيقتان، وفى التطبيق الثالث وزع التطبيق على أربع فترات كل منها ٥دقائق بين كل تطبيق والآخر دقيقة واحدة أما التطبيق الأخير فكان موزع على ١٠ فترات كل منها دقيقتان براحة بينية قدرها ٣٠ ثانية.
- إننا لا نستطيع تحديد أى من التطبيقات فى الجدول أفضل من الأخرى، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن هناك عناصر كثيرة تؤثر فى هذا الحكم نذكر منها ما يلى:
  - طبيعة المهارة المعلمة طبقا لنوع الرياضة.
  - الفترة من الموسم التى يتم تطبيق المهارة فيها.
  - مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
  - سن ودرجة نضج اللاعبين/ اللاعبات.
  - مكان التطبيق من وحدة التدريب اليومية.

أ - متى نستخدم التطبيق المكثف للمهارة الجديدة خلال التعلم؟

يفضل استخدام التطبيق المكثف عند تعلم مهارة جديدة فى الحالات التالية:

- إذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة الآداء ويمكن إجادتها سريعاً.
- إذا ما كان المطلوب رفع كفاءة التحمل لدى اللاعبين/ اللاعبات والتطبيق تحت ظروف تشبه المباراة.
- إذا ما كانت دوافع الاستمرار فى تعلم المهارة عالياً.
- إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات فى المراحل الأخيرة من التعلم، وكان مستوى آدائهم للمهارات عال بشكل عام، ولياقتهم البدنية مرتفعة.
- إذا ما كان وقت التعليم المتاح قصير، كأن يكون مطلوب التعلم والإجادة سريعا.

ب- متى نستخدم التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم؟

يفضل استخدام التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم فى الحالات التالية:

- إذا ما كانت المهارة الجديدة المعلمة معقدة.
- إذا ما كانت عملية التعلم تحتاج عمليات عقلية معقدة، وجهود بدنية.
- إذا ما كان هناك احتمال لحدوث إصابة نتيجة زيادة معدلات التعب اثناء أداء المهارة.
- فى حالة الخوف من أن يؤدى اللاعب/ اللاعبة المهارة بشكل خاطئ ويتم التعلم على هذا الأساس.
- إذا كانت الحالة البدنية للاعب/ اللاعبة ما زالت منخفضة كما هو الحال فى بداية الموسم.
- إذا ما كان الطقس حاراً، وفى ذات الوقت هناك ارتفاع فى درجة الرطوبة، إذ أن التدريب فى ظل هذين العاملين معاً سيؤديان إلى فقد الماء بكثرة من أجسام اللاعبين بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة.

٣ - التطبيق المكثف والتطبيق الموزع ومكونات حمل التدريب :

- هناك عوامل أخرى تحدد ما إذا ما كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم التطبيق الموزع عند تعلم المهارة الجديدة من قبل اللاعبين/ اللاعبات، ومن هذه العوامل كل من مكونات حمل التدريب، وهى الشدة، والحجم، والكثافة.
- إن متطلبات آداء كل رياضة تخصيصة تتدخل بشكل مباشر أيضاً فى تحديد ما إذا كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم من الأفضل استخدام التطبيق الموزع مع المهارة المطلوب تطبيقها من أجل التعلم.
- فعلى سبيل المثال فى حالة تطبيق الوثب العالى أو سرعة الانطلاق فى العدو يتطلب الأمر استخدام التطبيق الموزع باستخدام فترات راحة طويلة، نظراً لأن الآداء يتم بشدة عالية جداً وفى وقت قصير، مما يستتبعه بالتالى التطبيق لمرتين أو ثلاثة أسبوعياً.
- فى مقابل مثال الوثب العالى وسرعة الانطلاق السابق عرضه نجد أن تطبيق مهارة التصويب فى كرة السلة، أو التمرير فى كرة القدم يسمح بالأداء لفترة طويلة خلال الوحدة التدريبية، وعلى مدى عدد كبير من الوحدات أسبوعياً. نظراً لأن المهارة تؤدى بشدة منخفضة ولا يتطلب الأمر راحة كبيرة.
- مما سبق نستنتج أن طبيعة الرياضة التى يتم تطبيق المهارة المعلمة خلالها لها تأثير كبير على نوعية التطبيق من حيث كونه مكثفا أم موزعاً.

٣ - تطبيق المهارة المعلمة وعدد مرات وأزمنة التدريب فى الأسبوع :

- لقد أثبتت الخبرات ان تطبيق المهارة المعلمة خلال وحدة تدريب واحدة فى اليوم، أو لمرتين يومياً أو حتى لثلاث مرات يومياً سوف تقدم أفضل تعلم للمهارة، لكن لا ينصح بأكثر من ذلك. مع مراعاة أنه فى حالة زيادة عدد وحدات التدريب أن يكون التدريب موزع بدرجة مناسبة حتى لا يصل اللاعبين/ اللاعبات لحالات الإجهاد نتيجة المؤثرات النفسية والفسيولوچية.

• بعد أن يتعلم اللاعبون/ اللاعبات المهارة فإنهم سوف يحتاجون إلى أزمنة أقل لرفع مستوى المهارات المعلمة.

• يجب مراعاة أن ما ذكر سابقا يعتبر مؤشراً عاماً، ومن الضرورة وضع قدرات اللاعبين/ اللاعبات فى الاعتبار.

• من الأهمية خلال وحدات التدريب الأسبوعية مراعاة ما يلى:

- التغيير فى التمرينات المستخدمة خلال وحدات التدريب فى الأسبوع الواحد.
- تغيير وتبديل وظائف وأماكن وأداءات اللاعبين/ اللاعبات فى المواقف المختلفة خلال التطبيقات.
- استخدام طرق وأساليب مختلفة لتشويق وجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات ضماناً لإقبالهم على التطبيقات.
- مراعاة ارتفاع مستوى الدافعية لدى اللاعبين/ اللاعبات.
- مراعاة مشاركة مجموعات عضلية مختلفة فى التمرينات المتعاقبة تجنباً لمشكلات التعب.

• بشكل عام الوصول لمستوى فعال فى آداء المهارة يتطلب التدريب لساعة طويلة.

تقدير عدد مرات تكرار الأداء للوصول لدرجة الإجادة التامة فى بعض مهارات الرياضيات الجماعية وعدد السنوات المستغرقة فى التدريب عليها

م	المهـــــارة	عدد مرات تكرار الأداء للوصول لدرجة الإجادة التامة	عدد السنوات المستخدمة فى التدريب
١	التصويب فى كرة السلة	٩٥٠,٠٠٠ رمية	١١ سنة
٢	دقة التمرير متوسط الطول فى كرة القدم	١,٢٠٠٠٠٠ تمريرة	٨ سنوات
٣	الإرسال فى الكرة الطائرة	١,١٠٠٠٠٠ إرسال	٩ سنوات

خامساً : مبادئ تطبيق المهارة المعلمة :

فيما يلى عدداً من المبادئ يجب أن يضعها المدرب/ المدربة فى الاعتبار للاسترشاد بها خلال مرحلة التطبيق الفعلى للمهارة الجديدة المعلمة وهى كما يلى:

١ - الاختيار الصحيح للتمرينات.

٢ - تكرار تطبيق المهارة.

٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح.

٥ - استخدام الإمكانات والأدوات أفضل استخدام ممكن.

٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين/ اللاعبات.

٧ - الوصول بالأداء إلى ظروف آداء المنافسة.

١ - الاختيار الصحيح للتمرينات :

- إن أحد الأخطاء الشائعة فى اختيار التمرينات التى سيتم من خلالها تطبيق المهارة المعلمة هو اختيار تمرينات تكون نسبة مساهمتها فى تطبيق المهارة ضعيفة يكون هناك تمرينات تسهم بدرجة أكثر فاعلية فى التعلم.

• أحد المشكلات القائمة فى التدريب أن بعض المدربين/ المدربات يستخدمون تمرينات لمجرد أن تنظيمها جيد، أو لأنهم شاهدوها وأعجبتهم، أو أنهم شاهدوا مدربين مشهورين ينفذونها.

• على المدرب/المدربة قضاء الوقت المناسب فى البحث والتقصى فى مرجعياته، أو فى الكتب والمراجع الخاصة بالرياضة التخصصية، أو فى أشرطة الفيديو من أجل الوصول إلى أفضل التمرينات التى تحقق أفضل إنتاجية لتطبيق المهارة المعلمة.

٢ - تكرار تطبيق المهارة :

• المهارة تتحسن بتكرار أدائها بشكل صحيح.

• على المدرب/ المدربة مراعاة أن تطبيق المهارات الجديدة يرتبط بظهور أخطاء كثيرة، وتوفيراً للوقت يكون من الأهمية مراجعة الأخطاء الشائعة فى آداء المبتدئين للمهارة قيد التطبيق.

٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية :

من المطلوب دائماً أن يستخدم الزمن المخصص لتطبيق المهارة بفاعلية، وفيما يلى نذكر بعض الأسباب التى تؤدى إلى إهدار هذا الزمن.

• عدم وضع خطة زمنية مقدماً لكل من التقديم والشرح والنموذج بما يؤدى إلى استهلاك زمن التطبيق فيما هو غير مخصص له.

• الاهتمام الزائد بتنظيم اللاعبين/ اللاعبات شكلاً بغير مضمون.

• اختيار تمرينات لا تحسن من كفاءة التعلم نظراً لأنها لا تركز بصورة مباشرة على آداء المهارة.

• كى يستخدم المدرب زمن التطبيق بفاعلية فإن عليه مراعاة ما يلى:

- وضع خطة زمنية مقدماً للتقديم والشرح والنموذج التطبيقى.

- تنظيم التمرين المطلوب تطبيقه قبل تنفيذه، أو فى حينه بأسرع وقت.

- الاختصار فى جزئيات التمرينات التى يستطيع اللاعبون/ اللاعبات إنجازها بسهولة مع تخصيص وقت أطول لتلك المطلوب إجادة تعلمها.

٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات النجاح :

كى يتأكد المدرب من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح يجب عليه مراعاة النقاط التالية :

- سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كانت الأهداف التعليمية قد تم وضعها بدقة.
- سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات قد وضعوا لأنفسهم مجموعة أهداف شخصية مناسبة لقدراتهم.
- العناية بتقديم المهارة.
- التمرينات التطبيقية التى تناسب قدرات بعض قليل من اللاعبين/ اللاعبات سوف تزيد من خبرة هؤلاء فقط دون زيادة خبرة كبيرة لباقى الأفراد.
- إجبار اللاعبين/ اللاعبات فى العمليات التعليمية التطبيقية للمهارة سوف يؤدى إلى العزوف عن الأداء، وقد يؤدى إلى الفشل مستقبلا.

٥ - استخدام الإمكانات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

الإمكانات والأدوات تسهم فى تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استخدمت بفاعلية، والعناصر التالية تسهم بفاعلية فى تحقيق مبدأ استخدام الإمكانات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

- أن يكون اختيار التمرينات وتصميماتها من حيث كل من اعداد اللاعبين المشاركين، وتوزيعها ونوعياتها متوافقا مع ما هو متاح منها، وما يتناسب مع الاستخدام.
- التنويع فى استخدام الإمكانات والأدوات حيث يؤدى ذلك إلى تعظيم الخبرات المعلمة.
- استخدام الأدوات التنظيمية البديلة والمحددة فى مواقعها الصحيحة.

٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين/ اللاعبات :

يمكن للمدرب/ المدربة تحقيق ذلك من خلال مراعاة النقاط التالية:

- الاختيار الجيد للتمرينات المستخدمة.
- مراجعة التمرينات المستخدمة قبل الشروع فى تنفيذها فى ظل المستجدات التى يمكن أن تطرأ على ظروف اللاعبين/ اللاعبات والفريق.
- تجنب التقليدية فى تطبيق التمرينات.
- توفير بيئة تعليمية تقلل من إحساس اللاعبين اللاعبات بفشل الآداء.
- التأكد من أن التمرينات التطبيقية للمهارة آمنة وغير خطرة على الصحة.
- إتاحة الفرصة للاعبين/ اللاعبات لعرض وجهات نظرهم فى بعض التمرينات التى تقترح من قبلهم.
- تخصيص وقت لممارسة الرياضة ذاتها لا يتضمن تغذية راجعة، وذلك لاستمتاع اللاعبين/ اللاعبات.

٧ - الوصول بالآداء إلى ظروف آداء المنافسة :

- إن الهدف من استخدام تمرين معين خلال تطبيق المهارة المعلمة هو وضع حدود للآداء أو التركيز على جوانب محددة من بين أداءات متعددة ليست هناك حاجة لها جميعاً، بل تكون الحاجة إلى جزئية معينة. من الأهمية التركيز على ذلك فى بدء تطبيقات التعلم وأيضاً فى مراحل مختلفة منه لرفع مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
- كلما تحسن تعلم اللاعبين/ اللاعبات للمهارة كلما زادت الحاجة إلى التعلم فى ظروف أكثر صعوبة حتى يمكن الارتقاء بمستويات أدائهم لها.
- التقدم بمستوى التعلم للوصول إلى الآداء بنفس سرعة آداء المهارة فى المنافسة أو المباريات أمر مهم، ويجب أن يخطط المدرب الوصول إليه تدريجياً.

- يجب أن يكون الهدف هو الوصول للدقة أولاً، ثم الوصول بعد ذلك إلى سرعة الأداء.
- إذا ما كانت المهارة تتطلب كلا من السرعة والدقة معاً فيجب التعلم بهدف المحافظة على توازنهما فى مرحلة متقدمة، بعد أن يتم آدائها بدقة.

سادساً: الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة:

- لقد حسمت الكثير من الأبحاث العلمية مسألة البدء بتعلم المهارة من خلال الدقة أم خلال أدائها بسرعة، حيث أشارت معظمها إلى أن البدء بالدقة أولاً هو الأفضل.
- بعد أن يتقدم مستوى اللاعبين/ اللاعبات فى درجة دقة آداء المهارة، يمكن رفع كفاءة تعلم آداء المهارة بزيادة السرعة على أن يتم ذلك بشكل تدريجى.
- السبب الأساسى المبرر للبدء بالدقة أولاً قبل السرعة هو أن سرعة آداء المهارة يمكن زيادتها تدريجياً بعد إتقان أدائها بدقة؛ لكن يصعب تحقيق الارتقاء بالدقة تدريجياً بعد تعلم اللاعبين/ اللاعبات لآداء المهارة بسرعة.

سابعاً: كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة؟؟

- كثير من اللاعبين/ اللاعبات لا يكون بإمكانهم آداء المهارة الجديدة بشكل جيد لا لشىء إلا للخوف من آداء أخطاء فادحة، إن مثل هؤلاء يربطوا أدائهم للمهارة بقيمهم الخاصة على اعتبار أن ذلك يقلل من شأنهم، إن أمثال هؤلاء يبرمجون أنفسهم على الفشل.
- كى يعمل المدرب/ المدربة على التقليل من خوف لاعبيهم من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة فإنه يجب اتخاذ الإجراءات التالية:

- استغلال الفرص التى تتاح لتقديم تعزيز إيجابى لآداء أمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات.

- الاحتراس وتجنب توجيه أى سخرية لأمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات من جانب الزملاء/ الزميلات خلال آدائهم الفاشل.
- تذكير أمثال هؤلاء اللاعبين/اللاعبات بأن حدوث الأخطاء خلال عملية تعلم المهارات يعتبر أمراً طبيعياً، ويجب عليه/عليها عدم الربط بين هذه الأخطاء والكيان الشخصى.
- يجب المبادرة مع أولئك اللاعبين/ اللاعبات إلى لفت أنظارهم إلى أن توقع حدوث أخطاء خلال التطبيق أمر وارد الحدوث.

ثامناً: الاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة:

- لقد سبق الإشارة إلى كيفية الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم خلال عرضنا لشرح المهارة الجديدة، والآن وخلال تطبيق اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يمكن الاستفادة أيضاً بهذا المبدأ.
- للاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة يجب اتباع ما يلى:
  - شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة.
  - شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة فى آداء كل من المهارتين الجديدة والقديمة.

١ - شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة:

- من الأهمية أن يقوم المدرب/ المدربة بشرح العلاقات بين المهارات السابق تعلمها والمهارة الجديدة المطلوب تطبيقها، حيث يؤدى ذلك إلى انتقال الأثر الإيجابى للتعلم.
- تعطى عناية خاصة لتلك الأجزاء من المهارة التى يود انتقالها من المهارة القديمة إلى المهارة الجديدة، وكذلك الأجزاء الغير مطلوب توصيلها.
- كثير من المدربين يتركون أوجه التشابه بين مهارتين للصدفة، وهو يعتبر أمراً أقل صحة، أنما الأمر الصحيح هو أن يخطط المدرب/ المدربة لتدريس هذا التشابه فعلاً.

٢ - شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة فى آداء كل من المهارتين الجديدة والقديمة :

● فهم مبادئ الميكانيكا والعلاقة بينها وبين المهارات يؤدى غالبا إلى التوصيل الإيجابى لأثر التعلم.

● الربط بين قوانين نيوتن للحركة فى السن المناسبة سوف يؤدى إلى تحسن درجات التعلم، خاصة فى السباحة، والجمباز، والغطس.

● لا يكفى فقط أن يظهر اللاعب/ اللاعبة الفهم للمبدأ الميكانيكى، ولكن العبرة بمدى فهمه للربط بين هذا المبدأ وبين المهارة الجديدة المطلوب تعلمها.

● على المدرب/ المدربة استغلال كافة الفرص لتزويد لاعبيهم بالأمثلة التطبيقية الجيدة لربط المبادئ الميكانيكية بالمهارات المعلمة.

تاسعاً : تقليل خوف اللاعبين من الإصابة :

● كثيراً من اللاعبين/ اللاعبات خاصة صغار السن حينما يصبحوا فى موقف تطبيق مهارة جديدة، فإنهم يشعرون بالخوف من الإصابة، خاصة عند تطبيق بعض المهارات التى تتميز بدرجات صعوبة كما هو الحال فى بعض رياضات الجمباز، أو الوثب بالزانة أو غيره.

● يستطيع المدرب/ المدربة التقليل من درجات الخوف من الإصابة الذى قد يعترى بعض اللاعبين/ اللاعبات من خلال اتباع ما يلى:

- استخدام تمرينات متدرجة مقنعة لأداء المهارة.
- التقدم البطئ بخطوات تطبيق المهارة.
- الاستناد إلى بعض ما أدوه من قبل، وإقناعهم بالمقدرة على تنفيذ المهارة.
- تحوير ظروف آداء المهارة بصورة تزيل الخوف من أدائها.
- التركيز على شرح بعض جوانب الأمان خلال التطبيق.
- تهيئة كافة عوامل الأمن والسلامة قبل وخلال تنفيذ المهارة.

عاشراً : هضبة التعلم فى تطبيقات المهارات الجديدة :

١ - مفهوم هضبة تعلم المهارات الجديدة :

- تعنى هضبة التعلم «ثبات مستوى آداء مهارة معينة بالرغم من الممارسة والتدريب بعد أن يكون قد تم تحقيق ارتفاع فى ادائها فى البداية» .
- مثال لحالة هضبة التعلم، هو تحسن المستوى الرقمى للاعب/ اللاعبة فى الوثب الطويل باستمرار تسجيل ارتفاعات متزايدة متتابعة خلال فترة زمنية معينة، وفجأة نجد الارتفاعات المسجلة ثابتة تقريبا عند ارتفاع معين لا تتعداه .
- مثال لحالة هضبة التعلم فى السباحة، حيث نجد أن اللاعب/ اللاعبة بعد تعلم المهارة تحسن متزايد فى المستوى الرقمى، ثم فجأة نجد أن مستواه قد ثبت عند حد معين .
- يلاحظ أن هضبة التعلم ظاهرة يمكن أن تحدث للاعبين/ اللاعبات كأفراد، كما يمكن أن تحدث للفريق ككل .

٢ - أسباب حدوث هضبة تعلم المهارات الجديدة :

تحدث هضبة التعلم بسبب واحدة أو أكثر مما يلى:

- العوامل النفسية مثل الإصابة بالقلق ونقص الدوافع أو المشكلات الانفعالية .
- الحاجة لتطوير العناصر البدنية التى تسهم فى تطوير وتحسين كفاءة تعلم المهارة، مثل الحاجة إلى التحمل العضلى، أو السرعة، أو القوة العضلية .
- تغيير أسلوب آداء المهارة .

٣ - كيف يمكن التغلب على هضبة تعلم المهارات الجديدة :

على المدرب/ المدربة إخضاع كل من البرنامج التدريبى واللاعبين/ اللاعبات لتحليل كامل للتعرف على الأسباب التى أدت إلى ظهور هضبة التعلم . وبعد أن يتأكد من السبب والذى غالباً ما يكون واحداً من الأسباب التى سبق شرحها، فإن عليه تنفيذ ما يلى:

- فيما يتعلق بالعوامل النفسية مثل نقص الدوافع، أو فقد الاهتمام، يكون من الضرورى توجيه اللاعب/ اللاعبة إلى التغير النفسى، والعمل على زيادة الإثارة فى التدريب، واستخدام أساليب التشجيع والتحفيز.
- فيما يتعلق بالحاجة إلى تطوير عناصر بدنية، من الواجب تحليل متطلبات اللياقة البدنية المؤثرة فى رفع كفاءة آداء المهارة فى ضوء قدرات ومستويات اللاعب/ اللاعبة، ثم التخطيط لرفع كفاءة تلك القدرات البدنية.



الفصل السادس

ملاحظة آداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة

أولاً : الملاحظة الناقدة لآداء المهارة.

ثانياً : دور المدرب/ المدربة فى تحليل الآداء الفنى للمهارة.

ثالثاً : تحديد أسباب الآداء الخاطئ وكيفية تصحيحه.

رابعاً : تصحيح أخطاء تعلم الآداء فى المراحل السنية المبكرة.

خامساً : نصائح عامة فى تصحيح الأخطاء.

سادساً : التغذية الراجعة.

سابعاً : المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء.

ثامناً : التقويم الذاتى للمدرب/ المدربة خلال تقدم التغذية الراجعة.

الفصل السادس

ملاحظة أداء المهارة وتحليلها وإصلاحها والتغذية الراجعة

أولا : الملاحظة الناقدة لأداء المهارة :

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب/ المدربة للفريق.
- الملاحظة الناقدة للمدرب/ المدربة تعتمد على التحليل والتفكير المنطقى.
- تطوير المدرب للملاحظة الناقدة يمكّنه من تشخيص أوجه القصور فى أداء اللاعبين/ اللاعبات.
- الاعتبارات التالية تسهم فى تحقيق ملاحظة ناقدة جيدة.
  - اتخاذ موقع يمكن من ملاحظة كافية وفعالة.
  - التركيز على الأداء الفردى للاعبين/ اللاعبات.
  - التركيز الذهنى فيما يتم من آداء.
- على المدرب/ المدربة وضع خطة لتحسين كفاءة ملاحظته الناقدة، ويجب أن تتضمن هذه الخطة ما يلى:
  - مكان الملاحظة.
  - اتجاه التحرك للملاحظة.
  - زمن ملاحظة كل لاعب/ لاعبة.
  - عدد مرات فحص الفريق ككل.
  - تحديد أساليب إشعار اللاعبين/ اللاعبات بأن المدرب يهتم بكل منهم بصفة شخصية.
  - إمكانية تقسيم الملعب أو أجزاء من الصالة أو المساحة المحددة إلى قطاعات لسير المدرب خلالها.

ثانياً: دور المدرب/ المدربة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة:

- على المدرب/ المدربة مراجعة طريقة الأداء الفنى للمهارة قبل وحدة التدريب.
- إذا ما استرجع المدرب/ المدربة كافة المبادئ الهامة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة المعلمة، فإنه سوف يكون قادراً على مساعدة اللاعبين/ اللاعبات على تحسين كفاءة الأداء طبقا لإمكانات كل منهم الفردية.

١ - إجراءات تحليل آداء اللاعبين/اللاعبات :

- عند قيام المدرب/ المدربة بتحليل آداء اللاعبين/ اللاعبات فى مهارة من المهارات فإن عليه/ عليها القيام بالواجبات التالية:
  - مقارنة آداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة.
  - اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه، ثم بعد الانتهاء منه يتم الانتقال إى خطأ ثانى، وهكذا.
  - تحديد الأسباب التى تؤدى إلى الأداء الخاطئ، وتحديد كيفية تصحيحه.

٢ - مقارنة آداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة :

- على المدرب/ المدربة مراقبة لاعبيهم جيداً، وفى ذهنه صورة الأداء الصحيح للمهارة لعمل مقارنة بين هذا وذاك، وسوف يكون من الأفضل التأكد من أن الأداء الخاطئ لا يكون سببه الصدفة، وهو ما يعنى التريس فى إصدار الحكم على الأداء، وهذا أيضاً يمكن المدرب من عمل المقارنة بين الأداء الصحيح النموذجى والأداء الذى أداه اللاعب/ اللاعبة.
- إن التريث خلال مقارنة آداء اللاعبين/ اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة تقدم الفرصة للمدربين فى تحديد ما إذا كانت أخطاء الأداء (أخطاء تعلم) أم (أخطاء آداء).
- فى حالة «أخطاء التعلم» يجب العمل على تعليم اللاعبين/ اللاعبات المهارة بشكل صحيح مع مراعاة ما يلى:

- ليس هناك بديل عن معرفة اللاعبين/ اللاعبات لطريقة التعلم الصحيحة للمهارة.
- ضرورة فهم الأسباب التى أدت إلى حدوث خطأ التعلم، إذ أن ذلك سوف يكون له دخل كبير فى تصحيحه.

- فى حالة «أخطاء الأداء» على المدرب/ المدربة السعى جاهداً للبحث عن الأسباب التى جعلت اللاعبين/ اللاعبات يؤدون بصورة غير التى يعرفونها.

٣ - اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه، ثم الانتقال للتالى له :

- من الحكمة أن يلجأ المدرب/ المدربة إلى إصلاح خطأ واحد فقط فى نفس الوقت، وبعد الانتهاء منه عليه الانتقال إلى خطأ آخر لإصلاحه.
- اختيار الخطأ الذى يجب إصلاحه أولاً يعتمد على جوهريته. فهناك «خطأ محورى» بمعنى أنه خطأ يسبب ظهور أخطاء أخرى نتيجة وجوده، فإذا ما تم إصلاح هذا الخطأ المحورى ستتلاشى الأخطاء الأخرى المرتبطة به.
- إذا لم يكن الخطأ خطأ محورياً، وغير مرتبط بأخطاء آداء أخرى، فإنه من الواجب فى هذه الحالة إصلاح الخطأ الذى يمكن علاجه بسهولة أكثر من غيره، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن شعور اللاعب/ اللاعبة بأن الأداء يتحسن سيؤدى إلى زيادة الدافعية لديه/ لديها، واستمرار الكفاح من أجل تصحيح باقى الأخطاء.
- فى حالة ما إذا كان هناك أكثر من خطأ، وكانت جميعها غير محورية فإنه قد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن يقترح اللاعب/ اللاعبة أى الأخطاء الذى يجب تصحيحه أولاً، إن ذلك سوف يكون له الأثر الإيجابى على رفع معدلات الدافعية لديه/ لديها، وينتج عنه محاولات أكثر قناعة مما يكون له الأثر الإيجابى على تحسن الأداء.

ثالثاً: تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه:

١ - أسباب الأداء الخاطئ:

- بعد التعرف على الخطأ واختياره للتصحيح، يكون من الأهمية التعرف على سبب هذا الخطأ.
- تنتج أخطاء آداء المهارة نتيجة سببين إما عدم دراية بكيفية الأداء، ويطلق عليها فى هذه الحالة اسم «أخطاء التعلم» أو بسبب خطأ معين فى الأداء، ويطلق عليها فى هذه الحالة مسمى «أخطاء الآداء».

أ - أخطاء التعلم learning Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التى تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين/ اللاعبات بكيفية آداء المهارة».
- لذا ما ظهرت أخطاء التعلم فى آداء اللاعبين/ اللاعبات فإن ذلك يعنى أنهم لم يعرفوا أو يتوصلوا بعد إلى بناء البرنامج الحركى الخاص بها.
- ليس هناك بديل من معرفة اللاعبين للمهارة جميعاً خلال تصحيح أخطاء التعلم.
- من المهم فهم المدرب تماماً لكل ما يدور حول المهارة، وليس فقط أداءها بشكل صحيح، إذ أن معرفة الأسباب التى أدت إلى حدوث خطأ التعلم سوف يسهم كثيراً فى تصحيحه.

ب- أخطاء الأداء Performance Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التى تحدث نتيجة الفشل فى تنفيذ ما يعرفه اللاعبون/ اللاعبات».
- إذا ما ظهرت أخطاء الآداء، فإن ذلك يعنى أن اللاعبين/ اللاعبات يعرفون كيفية الآداء، وتوصلوا فعلاً إلى بناء البرنامج الحركى، لكن العيب يكمن فى التنفيذ.
- قد تكون أخطـاء الآداء راجعة لعدم التركيز، أو نقص الدافعيـة، أو لأسباب نفسية، أو مشكلة ما.

٢ - تصحيح الأخطاء :

- إن التفريق بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء من جانب المدرب/ المدربة تعتبر عملية حيوية، حتى يمكن تقرير ما يمكن تنفيذه لتحقيق تصحيح الأخطاء.
- الخبرة هى الطريقة المعتادة لأن يكتسب المدرب/ المدربة أسلوب تصحيح الأخطاء، ولكى يسرع فى اكتسابها عليه بدراسة علوم الميكانيكا الحيوية، والتعلم الحركى، بالإضافة إلى الدراسة التفصيلية للعلوم الأكثر ارتباطاً بالجوانب الفنية فى آداء الرياضة التخصصية.
- يفضل إذا أمكن استخدام التصوير الفيديوى للمساعدة فى ملاحظة آداء اللاعبين/ اللاعبات.
- فى حالة ما إذا لم يكن المدرب متأكداً من سبب المشكلة أو كيفية تصحيح الخطأ فعليه الاستمرار فى الملاحظة والتحليل حتى يصبح متأكداً منها.
- مشاهدة الخطأ أكثر من مرة قبل إصلاحه أمر يجب أن يوضع فى الاعتبار.
- على المدرب أن لا يقدم تغذية راجعة غير دقيقة.
- التعذية الراجعة غير الدقيقة سوف تضر بالعملية التعليمية أكثر مما لو لم تقدم.

٣ - الأساليب السلبية لتصحيح أخطاء الآداء :

- بعض المدربين يلجأون إلى استخراج أخطاء آداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارات ، دون أن يقدموا إليهم أى معلومات حول كيفية تنفيذ الأداء الناجح لتلك المهارات.
- إن عدم مقدرة المدرب/ المدربة فى التعرف على السبب الحقيقى وراء الأداء الخاطئ هو أحد الأسباب الأساسية فى عدم مقدرة اللاعب/ اللاعبة على تنفيذه بشكل صحيح.

• على المدرب/ المدربة أن لا يركز على ما لا يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبة، لكن عليه/ عليها التركيز فى ما يجب أن يكون من آداء، لأن أسلوب التركيز على ما لا يجب فعله يؤدى إلى الشعور بالخوف من الفشل، ويزيد من الشك داخل لاعبيهم.

٤ - الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الآداء :

• الأساليب الإيجابية تركز على ما يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبة بدلاً من التركيز على ما لا يجب أن يفعله، كما سبق القول.

• الأساليب الإيجابية تركز على استخدام المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة التى تسهم فى تحسين كفاءة الآداء، والتشجيع، والمكافأه، أكثر من العقاب.

• المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة، والتشجيع والمكافأة تؤدى إلى محاولة اللاعبين/ اللاعبات الكفاح من أجل تحسين الآداء، وتحسين الصورة حول ذاتهم.

• من الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الآداء ما يلى:

- المدح وتقديم المعلومات لتصحيح الآداء.
- تقديم النماذج الصحيحة.
- تقديم التغذية الراجعة.
- التأكد من أن التغذية الراجعة قد تم استيعابها.
- زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لاستخدام التغذية الراجعة الصحيحة.

رابعاً : تصحيح أخطاء تعلم الآداء فى المراحل السنية المبكرة :

يمكن استخدام الأساليب التالية فى تصحيح أخطاء تعلم الآداء فى المراحل السنية المبكرة كما يمكن استخدامها فى تقديم النموذج أيضاً.

١ - الارشاد المرئى : Visual Gudance

• الإرشاد المرئى يعنى «تقديم نموذج مجزء مركز بطيئ يصاحب أداء الأطفال للمهارة».

- الإرشاد المرئى يعتبر إعادة للنموذج لتصحيح أخطاء التعلم.
- على المدرب/ المدربة أن يقف فى نفس اتجاه الأطفال الصغار، ويقوم/ تقوم بتنفيذ نموذج الآداء خطوة بخطوة، وببطء شديد قدر الإمكان، حتى يتمكن الأطفال من رؤية النموذج وتقليده خطوة بخطوة.
- على المدرب/ المدربة التأكد من أن كل خطوة من خطوات آداء المهارة يتم تقليدها من جانب الأطفال بطريقة صحيحة بعد مشاهدتها مباشرة.
- إذا ما حدث خطأ فى آداء الأطفال، يجب تقديم تغذية راجعة لتصحيح هذا الخطأ فى نفس الخطوة، ثم بعد ذلك يمكن الاستمرار فى باقى الخطوات.

٢ - الإرشاد السمعى : Verbal Gudance

- تتم فعاليات الإرشاد السمعى بأن يطلب من اللاعبين/ اللاعبات الصغار التنفيذ التام لما يسمعونه من جانب المدرب/ المدربة، اللذين يقدما مختصراً لأهم النقاط الفنية للمهارة المطلوب تنفيذها، ومن الأهمية أن تكون هذه النقاط بسيطة وواضحة.
- مثال فى كرة القدم كأن يقول المدرب خلال تعليمه للتصويب: اقتراب، فرد المشط، تصويب، متابعة، يلاحظ بساطة الكلمات وقدرتها على التعبير عن الحركة، بالنسبة للأطفال الصغار.

٣ - الإرشاد السمعى البصرى : Visual Verbal Gudance

- يطلق على هذا الأسلوب مصطلح «وضح، وتحدث».
- يبدأ الإرشاد بهذا الأسلوب من خلال تقديم نموذج للجزء الأول من المهارة «إيضاح» مع تقديم نقاط فى صورة لفظية بسيطة «تحدث»، الأمر الذى يكون نتيجته توليد الرغبة لدى الأطفال فى آداء الحركة، ثم يطلب منهم فى الحال التنفيذ.

- بعد إجادة الجزء الأول من المهارة، يتم الانتقال إلى الجزء التالى، حتى يتمكن الأطفال من آداء كافة الأجزاء بطريقة صحيحة.
- بعد إجادة كل جزء على حدى، يمكن فى هذه الحالة آداء المهارة بشكل كامل ثم يطلب من الأطفال إجراء المحاولة.

٤ - الإرشاد اليدوى :

- يعنى الإرشاد اليدوى مساعدة اللاعب/ اللاعبة على آداء المهارة من خلال توجيه الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة.
- لتنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبة الاسترخاء والإيضاح لتوجيه حركة الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة بحيث يتم تحريك الجسم فى المسار المطلوب للحركة.
- أثناء تنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبة التركيز على ما يشعر به خلال توجيه يدى المدرب للجسم.
- بعد تنفيذ عدداً من الآداءات بواسطة الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبة تنفيذ الحركة دون مساعدة.
- قد يعتقد البعض أن أسلوب الإرشاد اليدوى مفيد فى حالة الأعداد الصغيرة من اللاعبين أو اللاعبات فقط، لكن فى الحقيقة هو مفيد ومؤثر حتى فى حالة العدد الكبير منهم.

خامساً : نصائح عامة فى تصحيح الأخطاء :

- على المدرب/ المدربة التحكم فى انفعالاته إذا ما بدأ الإحباط يدخل إليه إذا ما رأى أن اللاعبين/ اللاعبات يتقدمون بالدرجة المرجوة، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.
- يجب أن يراعى المدرب/ المدربـــة أن الأخطاء الغير مكتشفة هى أخطاء لم تصحح بعد.

- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب/ المدربة فى التعرف على ما يحرزه اللاعبون/ اللاعبات من تقدم خلال عملية تعلم المهارات الجديدة.
- من الضرورى أن يتوقع المدربين/ المدربات للعدد الكبير من الأخطاء التى يمكن أن تحدث أثناء الأداء.
- من الأهمية أن يعمل المدربون/ المدربات على خلع الأخطاء من جذورها، وسيكون ساعد المدرب فى ذلك الحماس، ومحاولة ذرعه فى اللاعبين/ اللاعبات.
- فى بعض الأحيان يكون من الأسهل استخدام الاتجاه الإيجابى لإصلاح الأخطاء فى الرياضات الفردية أكثر من الرياضات الجماعية «الفرقية».

سادساً: التغذية الراجعة:

١ - مفهوم التغذية الراجعة: Feedback

- التغذية الراجعة تعنى «المعلومات التى يتلقاها اللاعبون/ اللاعبات حول أدائهم».
- تعنى التغذية الراجعة أيضاً «المعلومات التى توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء الذى نفذه اللاعبون/ اللاعبات فعلاً».

٢ - أنواع التغذية الراجعة:

هناك نوعان من التغذية الراجعة المتاحة للاعب/ اللاعبة، هما التغذية الراجعة الداخلية، والتغذية الراجعة الخارجية . راجع الهيكل فى الصفحة رقم٩٧ .

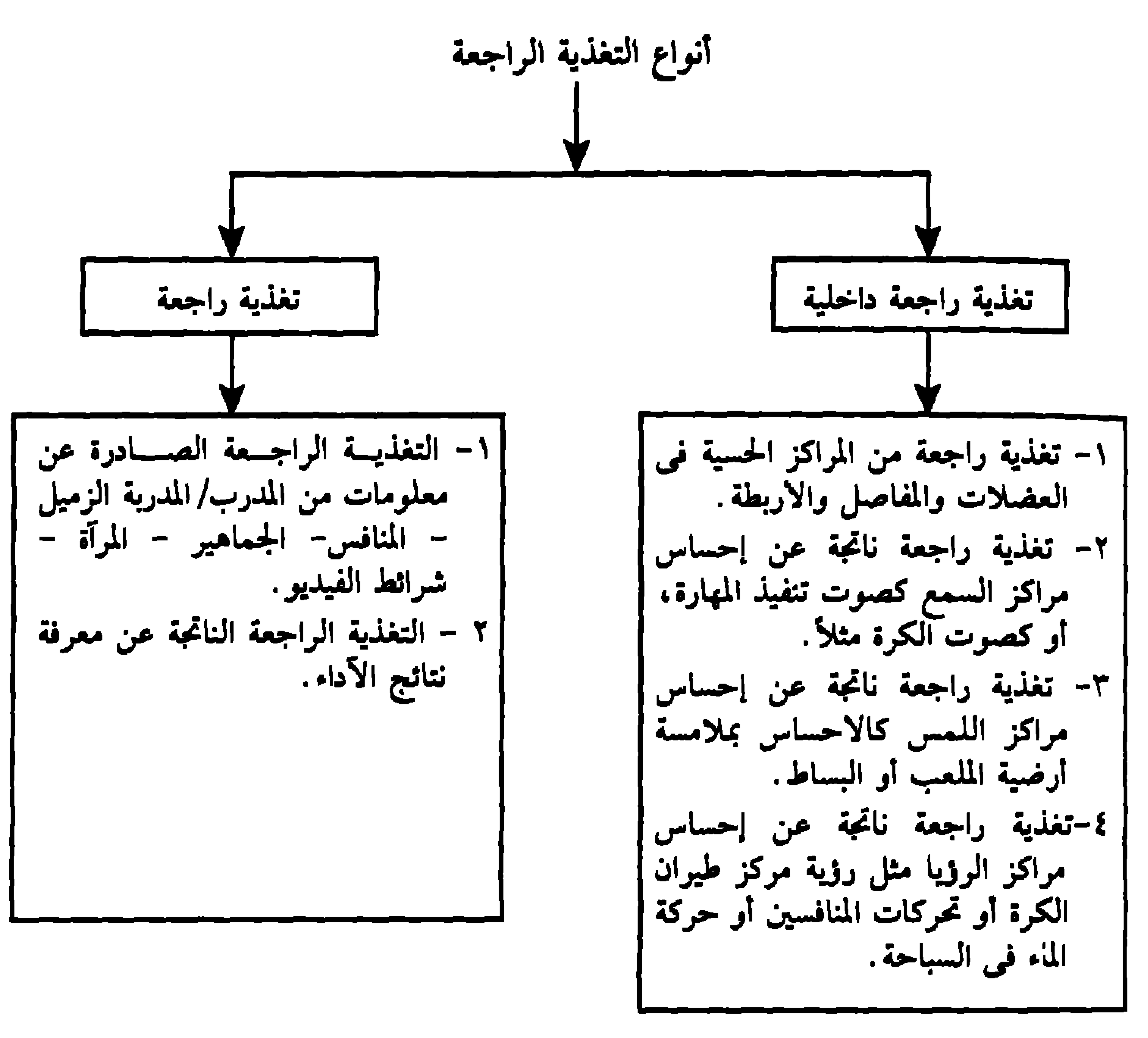
أ - التغذية الراجعة الداخلية:

- التغذية الراجعة الداخلية : «هى تلك المعلومات التى يتلقاها اللاعب/ اللاعبة من ذاته كنتيجة طبيعية لأدائه للمهارة أو الحركة».
- يمكن تسمية التغذية الراجعة بمسمى التغذية الراجعة الحس- حركية.

- تصدر التغذية الراجعة الداخلية عن مراكز الاستقبال الحسية فى العضلات والأربطة، والمفاصل، والتى تمدها بالمعلومات حول عملية تنفيذ المهارة أو الحركة.
- تعتبر الأصوات الصادرة عن تنفيذ المهارة نوعاً من أنواع التغذية الراجعة المسموعة والتى تستقبل عن طريق أذن اللاعب/ اللاعبة.
- الضغط بالقدم واليد أو بكلتاهما والإحساس بلمس أرضية الملعب أو الصالة أو البساط والارتطام بالأدوات كالكرات تعتبر مصدر من مصادر التغذية الراجعة.
- أيضاً استقبال الصور والمرئيات بالعين مثل طيران الكرة، أو أشكال اللاعبين وتحركاتهم وحركة الماء كلها تقدم تغذية راجعة بمعلومات عن طريق النظر.

ب- التغذية الراجعة الخارجية :

- التغذية الراجعة الخارجية: «هى تلك المعلومات التى لا تكون نتيجة طبيعية لأداء المهارة وإنما يتلقاها اللاعب/ اللاعبة من مصدر خارجى مثل المدرب/ المدربة أو الزميل، أو المرآة، أو شريط الفيديو».
- التغذية الراجعة الخارجية قد يتلقاها اللاعب/ اللاعبة فى شكل كلام أو حديث كما هو فى حالة شرح المدرب/ المدربة لتصحيح أخطاء الأداء، وقد تقدم فى صورة حركات صادرة من المدرب/ المدربة كما فى حالة استخدام الإشارات، أو كما فى حالة النموذج لتصحيح أخطاء الأداء، أو مشاهدة اللاعب/ اللاعبة لعرض للأداء على شريط فيديو.
- معرفة نتائج الأداء تعتبر أيضاً تغذية راجعة خارجية.



٣ - وظائف التغذية الراجعة :

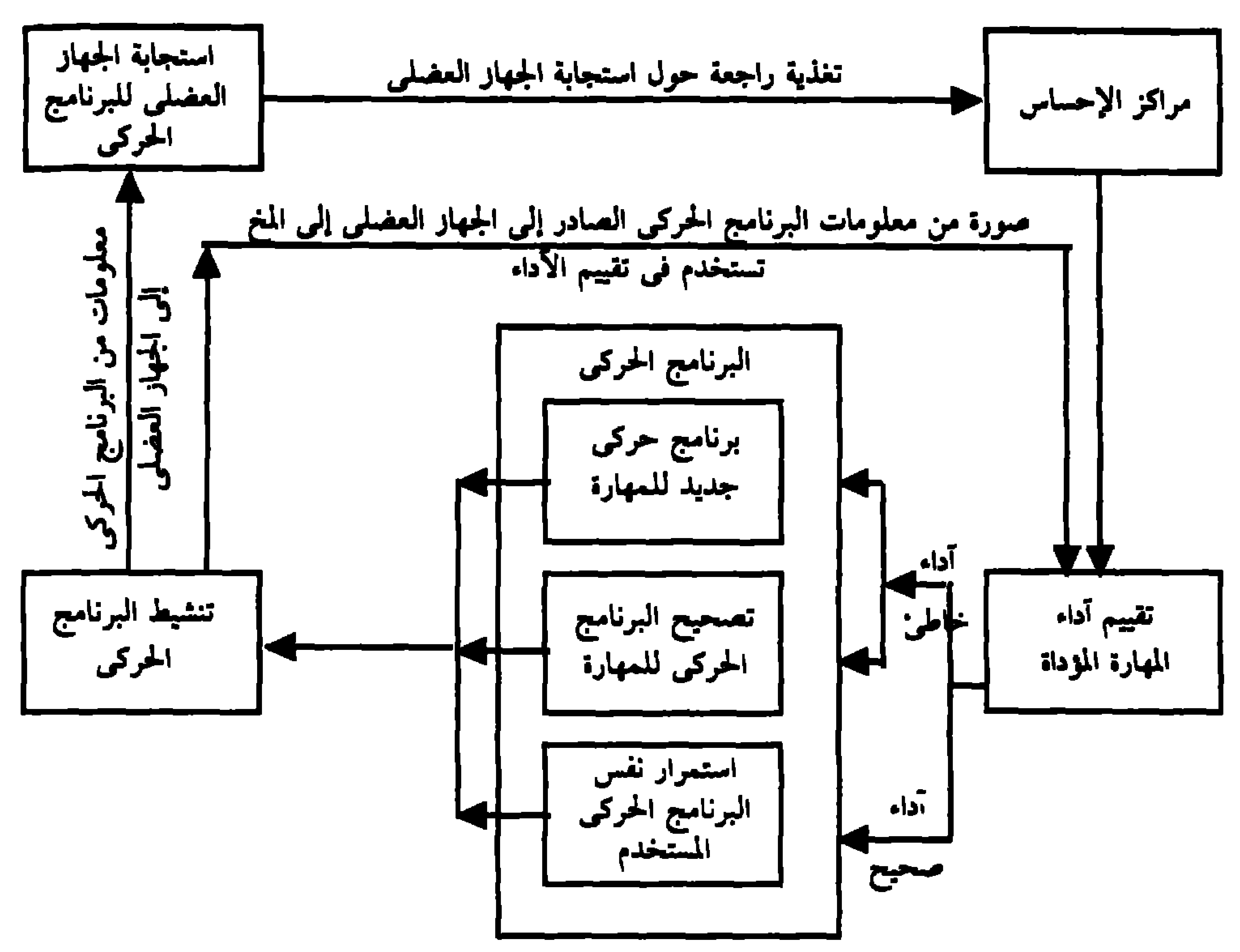
تقوم التغذية الراجعة بنوعيها الداخلية والخارجية بأربع وظائف حيوية خلال تعلم اللاعبين/ اللاعبات لمهارات جديدة هى كما يلى:

أ - تقديم المعلومات لتصحيح أخطاء الأداء.

ب- تعزيز (تقوية) آداء المهارة.

جـ زيادة دافعية الأداء.

د - النهى عن آداء كل أو أجزاء فى المهارة أو فى السلوك.



استخدام معلومات التغذية الراجعة فى تصحيح أخطاء أداء المهارة

سادساً: المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء:

١ - وظائف التغذية الراجعة:

إن فحوى المعلومات الصادرة عن التغذية الراجعة سواء كانت داخلية أو خارجية تتضمن واحدة أو أكثر مما يلى:

- محصلة آداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارة أو نتيجة آداء المهارة.
- تحديد أجزاء المهارة التى تم ادائها بشكل صحيح، وأجزاء المهارة التى تم أدائها بشكل خاطئ.
- التغيرات التى يجب إدخالها على الأداء حتى يمكن التنفيذ بشكل صحيح.
- الشعور بالأحاسيس الحركية المصاحبة لأداء المهارة.
- استيعاب شرح معلومات أسباب الخطأ.
- التعرف على أسباب إدخال التغيرات المقترحة على آداء المهارة.

٢ - آلية عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال الإحساس الحركى:

• فيما يلى نذكر مراحل عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال مراكز الإحساس الحركى:

- حينما يشرع اللاعب/ اللاعبة فى تنفيذ المهارة الحركية المعلمة يقوم البرنامج الحركى بإرسال معلومات إلى المجموعات العضلية التى يجب عليها أن تنقبض، ويتضمن ذلك الكيفية التى يجب أن تنقبض بها هذه العضلات لتحقيق الأداء المطلوب، وفى نفس الوقت ترسل صورة منها إلى المخ كى تستخدم فى تقييم الأداء.
- خلال الانقباض العضلى لتنفيذ الاستجابة المطلوبة فإن مراكز الاستقبال من العضلات والأربطة والمفاصل سوف تزود مراكز الإحساس بتغذية راجعة حول الأداء لتقييمه.
- يقوم مخ اللاعب/ اللاعبة بمطابقة صورة البرنامج الحركى الموجود فيه بما تم تنفيذه وحركته والتعرف على ما إذا كان الأداء مطابقا أم لا. إذا ما كان الأداء مطابقا فإن اللاعب/ اللاعبة سيتولد لديه/ لديها الشعور بالأداء الصحيح. أما إذا كان الأداء غير مطابق، ففى هذه الحالة سيتولد الشعور لدى اللاعب/ اللاعبة بأن الأداء خاطئ.
- يجب مراعاة انه كلما زادت مهارة اللاعب/ اللاعبة كلمات زادت مقدرته/ مقدرتها على تقييم استجابة الأداء بدقة أكثر. أما أولئك الذين يكونوا فى بداية مراحل تعلم مهارة جديدة فإن مقدرتهم على تقييم استجابة الأداء تكون أقل دقة، ويرجع السبب فى ذلك إلى ضعف فى تحسين كفاءة الذاكرة والخاصة بعمليات الشعور بالأداء الصحيح للمهارة.

• كما ذكرنا سابقاً فإن اللاعبين/ اللاعبات يستقبلون أيضاً تغذية راجعة حول المهارة المؤداة من باقى المراكز الحسية الداخلية بالجسم مثل السمع من خلال الأذنين، واللمس من خلال الجلد والعضلات والرؤيا من خلال النظر.

- أيضاً يستقبل اللاعبون/ اللاعبات تغذية راجعة من خلال مصادر خارجية مثل المدرب/ المدربة، والزميل/ الزميلة، والمنافس/ المنافسة، الجماهير، المرآة، ومن خلال عرض شرائط الفيديو.
- كافة مصادر التغذية الراجعة السابقة تنقل إلى مخ اللاعب/ اللاعبة عن طريق الجهاز الحسى لجسم اللاعب/ اللاعبة، حيث تستخدم هذه المعلومات فى تقييم صحة الاستجابات التى تم الانتهاء من أدائها حالاً.
- إذا لم يكن هناك خطأ قد ارتكب فإنه سيتم تنفيذ نفس البرنامج الحركى مرة أخرى إذا ما أعيد تنفيذ آداء المهارة.
- إذا ما كان قد ارتكب خطأ فى الأداء، فإن اللاعب/ اللاعبة سوف يستخدم/ تستخدم برنامج حركى معدل من خلال إدخال التعديلات الصحيحة بدلاً من الخاطئة أو أن يتم اختيار برنامج حركى جديد.

٣ - معلومات التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب:

يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن من الواجب أن تكون التغذية الراجعة المقدمة من معلومات أكثر مما قدمته مراكز الإحساس الحركى حول المهارة التى أديت من طرف اللاعب/ اللاعبة.

أ - نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها قبل تقديم التغذية الراجعة :

على المدرب/ المدربة التأكد من النقاط التالية قبل تقديم التغذية الراجعة:

- تقديم معلومات يجهلها اللاعب/ اللاعبة.
- إسهام المعلومات المقدمة فى تحسين كفاءة المهارة المعلمة.
- إسهام المعلومات المقدمة فى إصلاح الأخطاء الناتجة عن الأداء، وأن تعزز وتقوى الجوانب الصحيحة فيه.

ب- نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها خلال تقديم التغذية الراجعة :

- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بسرعة، حيث يقلل ذلك من احتمال نسيان اللاعبين/ اللاعبات لأسباب تقديمها.
- إن تقديم التغذية الراجعة بسرعة يوقف استمرار الأداء الخاطئ.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة الإيجابية بدلاً من السلبية.
- ضرورة التقليل من التغذية الراجعة ككل بالتدريج، والتقليل كذلك من تكرار نفس نوع التغذية الراجعة، حتى يتعود اللاعب/اللاعبة الأداء الصحيح معتمداً على نفسه/ نفسها.
- إذا ما كانت هناك أكثر من تغذية راجعة يجب تقديمها فعلى المدرب/ المدربة تقديم التغذية الراجعة ذات الأولوية، ثم بعد استيعابها يتم تقديم التالية لها فى الأولوية.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بصورة سهلة مبسطة مناسبة.
- من الأهمية تقديم تعزيز إيجابى عند الأداء الصحيح لجزء من المهارة المعلمة أو عند تنفيذها كلها.
- من الأفضل استخدام كل من الصوت والصورة عند تقديم التغذية الراجعة.
- حفز اللاعبين/ اللاعبات على تقييم أدائهم.
- إعلام اللاعبين/ اللاعبات بنتائج أدائهم للمهارة المعلمة.
- ضرورة تقديم المعلومات الكافية فى حالة استخدام أسلوب معلومات النتائج خلال تصحيح الأخطاء.
- مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء وبين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء فى المحاولة التالية.
- إتاحة الفرصة للاعبين/ اللاعبات لمعرفة نتائج أدائهم ذاتياً من خلال سؤالهم لأنفسهم «هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟» «هل نجحت فيما هو

مطلوب أداؤه؟» «هل من الضرورى أن أغير من أسلوب أدائى؟ وكيف؟».

- استخدام الكلمات ذات الدلالة فى التغذية الراجعة مثل «تصويبة جيدة، لكن إذا ما قمت بتثبيت القدم فإنها ستكون أدق».
- يفضل عند تقديم التغذية الراجعة دمج الشرح مع النموذج فى إطار واحد للعمل على أن يعضد كل منهما الآخر.

٤ - فردية وجماعية التغذية الراجعة:

- يجب مراعاة أن التغذية الراجعة فى الرياضات الفردية يتم فرديا.
- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الجماعية قد يتم فرديا أو جماعيا.
- يفيد تقديم التغدية الراجعة فرديا فى الرياضيات الجماعية فى استمرار آداء اللاعبين/ اللاعبات الذين لا تخصهم هذه التغذية مما يوفر كلا من تركيزهم فى الآداء، واستمرارهم للاستفادة من الوقت المتاح للتطبيق.
- يجب استخدام التغذية الراجعة الإيجابية للفريق ككل وللأفراد أيضاً، إذ أن تقديمها بشكل جماعى يساعد على تعضيد أنواع السلوك والآداء المرغوب فى المهارة المعلمة.

ثامناً : التقويم الذاتى للمدرب/ المدربة خلال تقديم التغذية الراجعة :

- فيما يلى نقدم مقياساً لتقويم المدرب ذاتياً خلال تقديم التغذية الراجعة.
- يفضل أن يملأ المدرب / المدربة الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة التدريب.

استبيان تقويم المدرب / المدربة لذاته
خلال تقديم التغذية الراجعة

• فيما يلى عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	قومت أداء اللاعبين/ اللاعبات وأنا منتبه تماماً.				
٢	كنت أوقف الأداء وأصحح الأخطاء عند اللزوم.				
٣	قدمت التغذية الراجعة فى التوقيت المناسب.				
٤	شجعت الأداء الجيد الصحيح.				
٥	شرحت النقاط الفنية وأديت النموذج لإصلاح الأخطاء بصورة مختصرة وفعالة.				
٦	قدمت التغذية الراجعة بأسلوب إيجابى.				
٧	اللاعبون/ اللاعبات فهموا واستوعبوا المعلومات التى قدمتها إليهم.				
٨	كنت صبوراً خلال تقديم التغذية الراجعة.				
٩	شجعت اللاعبين/ اللاعبات كى يستمروا فى المحاولات كى يتقدم مستوى أدائهم.				

* التقييم :
دائماً = ٤ درجات
أغلب الأحيان = ٣ درجات
قليلاً = درجتان
أبداً = درجة واحدة

* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره.

الدرجة	التقدير
٣٦ - ٣٣	ممتاز
٣١ - ٢٧	جيد
٢٦ - ٢٢	متوسط
٢١ - ٩	ضعيف

الفصل السابع



استخدام التدريب العقلى فى تحسين آداء المهارة

أولاً : التخيل العقلى واستخداماته فى مراحل تعلم الآداء المهارى.

ثانياً : استخدامات التخيل العقلى.

ثالثاً : مبادئ استخدام التخيل العقلى.

رابعاً : متى يستخدم التخيل العقلى.

خامساً : أين يمكن استخدام التخيل العقلى.

الفصل السابع
استخدام التدريب العقلى فى تحسين آداء المهارة

- ماذا لو أنك أغلقت عينيك وحاولت أن تتخيل آداء واحدة من مهارات رياضة لم تزاولها من قبل. ثم بعد ذلك كرر نفس التخيل مع رياضة تجيد آداء مهاراتها. أى منهما وجدت أن آداءه أفضل؟ هل هو تخيل آداء المهارات التى تجيدها. هل تعتقد أنه إذا ما تدربت على الأداء من خلال التخيل العقلى وشعرت بالحركات فإن آداءك للمهارات سوف يتحسن؟
- إن كثيراً من المدربين والرياضيين يعتقدون أن التدريب على المهارات باستخدام التخيل العقلى سوف يحسن من تعلم الآداء. وبالرغم من صحة ذلك إلا أن تعلمهم للمهارات بهذا الأسلوب لا يتم من خلال التخيل العقلى وحده.
- التخيل العقلى قد يكون مفيداً فعلاً إذا ما استخدم، لكن لن يحل بأى شكل من الأشكال محل التدريب البدنى الفعلى على المهارات.
- يوصف التخيل Imagery فى بعض الأحيان كتدريب عقلى Mental Practice، وهذان المصطلحان يستخدمان بالتبادل معاً. وسوف نستخدم مصطلح التخيل العقلى فى هذا الفصل لأننا نعتقد أنه أكثر دقة فى توصيل ما نريد شرحه فى هذا الفصل على وجه الخصوص.

أولاً : التخيل العقلى واستخداماته فى مراحل تعلم الأداء المهارى :

- التخيل العقلى يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤيا، فبالرغم من أن الرؤيا تكون هى صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضاً الإحساس السمعى، والإحساس اللمسى.
- بالتدريب يمكن للاعب/ اللاعبة تنمية المقدرة على السمع والإحساس والإحساس بالرؤيا والشعور باللمس والتوتر العضلى والقوة وحركة الجسم فى الفراغ.

- فى الفصل الثانى ناقشنا أن اللاعب/ اللاعبة يمر خلال تعلمه المهارة بثلاث مراحل هى المرحلة العقلية، ثم المرحلة التطبيقية، ثم مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة، والآن سوف نوضح دور التخيل العقلى فى كل مرحلة من المراحل الثلاث.

١ - دور التخيل العقلى فى المرحلة العقلية :

- فى هذه المرحلة يلاحظ اللاعب/ اللاعبة آداء المهارة المطلوب تعلمها، ويستمع إلى النقاط الفنية، حيث يأخذ/ تأخذ فكرة عن طريقة الآداء، ويتخيل/ تتخيل الآداء.
- أشارت نتائج العديد من الأبحاث ان استخدام التخيل العقلى هام وضرورى جداً فى هذه المرحلة والتى يتم خلالها بناء البرنامج الحركى.
- يرجى مراجعة المرحلة العقلية فى الفصل الثانى للتعرف على دور التخيل العقلى فى هذه المرحلة العقلية.

٢ - دور التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية :

- سوف يعمل المدرسين أو المدربين حينما يكتسبوا الخبرات من خلال استخدام التخيل العقلى فى تعلم المهارات على إيجاد التوازن الصحيح بين استخدامه وبين استخدام التطبيقات العملية. إذ ربما يجد بعضهم أن التخيل العقلى يلعب دوراً مسانداً للتطبيقات العملية أفضل مما لو استخدمت وحدها.
- إن تعليم اللاعبين/ اللاعبات على استخدام مهارات التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية للاحتفاظ بطريقة الآداء الصحيحة سوف يكون أقوى وذو تأثير فعال فى طباعته فى العقل.
- سوف يكون من الضرورى على المدرب/ المدربة متابعة اللاعبين/ اللاعبات فى استخدام التخيل العقلى والتركيز عليه فى حالة ما إذا لم يكونوا قد استخدموه من قبل.

● فيما يلى سوف نشرح كيفية استخدام التخيل العقلى فى تطوير آداء المهارات بشكل مبسط:

- اختر مهارة من المهارات فى رياضتك التخصصية، ولتكن هذه المهارة التصويب من الوثب فى كرة السلة، أو ضربة الجزاء فى كرة القدم، أو الضربة الخلفية فى تنس الطاولة.
- تخيل أنك تؤدى المهارة فى المكان الذى تؤدى فيه دائماً.
- اغلق عينيك لمدة حوالى دقيقة محاولاً رؤية نفسك فى نفس المكان، وأنك تستمع لنفس الأصوات.
- عليك بالإحساس بجسمك وهو يؤدى المهارة.
- ركز فى جوانب الأداء المختلفة

● إن شعور الأفراد يختلف من فرد لآخر وهم يؤدون مهارة باستخدام التخيل العقلى، حيث يشعر بعضهم بسهولة الأداء، فى حين يشعر البعض الآخر بأن الأداء صعباً.

● إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات يشعرون بصعوبة آداء التخيل العقلى فإن على المدرب أن يعمل جاهداً على تعليمهم تنفيذ التخيل العقلى بنجاح.

٣ - دور التخيل العقلى فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة:

● التخيل العقلى سوف يكون مؤثراً وبدرجة جيدة بمجرد أن يتم تعلم المهارة.

● إن الإجابة على السؤال .. إلى أى مدى سيتم الاعتماد على التخيل العقلى والتدريب التطبيقى لتعلم المهارة؟ سوف تجيب عليه وتحدده كلاً من نوعية المهارة المعلمة وكذلك الفترة التدريبية فى الموسم.

ثانياً : استخدامات التخيل العقلى :

يمكن استخدام التخيل العقلى فى المواقف التالية :

١ - استخدام التخيل العقلى لتحسين كفاءة الأداء المهارى .

٢ - استخدام التخيل العقلى فى اتخاذ القرار الصحيح فى الأداء .

٣ - استخدام التخيل العقلى فى تحسين استراتيجيات اللعب .

ثالثاً : مبادئ استخدام التخيل العقلى :

- على المدرب/ المدربة العمل على تزويد اللاعبين/ اللاعبات بالمبادئ والأسس وطريقة آداء التخيل العقلى، وأن يخصص الوقت لتعليمها لهم والتدريب عليها حتى يمكنهم تنفيذها بالأسلوب الصحيح.
- إن طرق الآداء الفنية لمهارات التخيل العقلى سوف يتم تعلمها بصورة أكثر فاعلية إذا ما تم التدريب عليها بانتظام، ومن خلال خطة معدة لذلك.
- فيما يلى نقدم مبادئ استخدام التخيل العقلى:

١ - تصور الآداء وناتجه :

- يجب أن يتصور اللاعبين/ اللاعبات طريقة آداء المهارة وناتجها، فعلى سبيل المثال فى التصويب على المرمى فى كرة القدم. يجب أن يتعلم اللاعب/ اللاعبة كيفية تصور كافة جوانب الآداء بدءا من التحرك إلى الكرة، وأرجحة الساق، فالتحام القدم بالكرة، فالمتابعة، ثم متابعة الكرة بالنظر حتى هدفها.

٢ - الاهتمام بالتفاصيل :

- إن الاهتمام بكافة أرجاء وتفاصيل آداء المهارة سوف يجعل من التخيل العقلى أفضل. إذ يكون من الأهمية تخيل كافة الظروف المحيطة بالآداء مثل الجماهير، ودرجة حرارة الجو، وحالة أرضية الملعب، أو درجة حرارة المياه فى حالة حمامات السباحة.

٣ - الشعور بالمهارة المؤداة :

- يجب أن يوجه نظر اللاعب/ اللاعبة إلى أن رؤية نفسه/ نفسها أثناء التخيل العقلى لا تكفى، ولكن التصور والشعور بالذات أثناء التخيل خلال آداء الحركة يعتبر أمراً مهماً لاستكمال هذا التخيل.
- إن تطوير التصور والشعور بالمهارة المؤادة يتطلب وقتاً، لكن النتائج سوف تكون قيمة وتفوق الوقت الذى قضى فى التدريب على تحقيق الشعور بها.

٤ - تصور المهارة كاملة :

- نظراً لأن المهارة التى يتم التخيل العقلى لها تكون محكومة بواسطة البرنامج الحركى، فإنه يكون من المهم تطبيقها من خلال كل البرنامج، لذا فإنه إذا لم يكن المدرب/ المدربة لديه/ لديها سبب خاص لتوجيه عناية اللاعب/ اللاعبة للتركيز على جزء معين فى المهارة، فإنه يكون من الضرورى أن يتم التركيز على المهارة كلها بشكلها الكامل.

٥ - تخيل آداء المهارة بنفس سرعة تطبيقها :

- لقد ذكرنا سابقا أن الأداء التطبيقى للمهارة بنفس سرعة تنفيذها فى المنافسة نظراً لأنه يمكن اللاعب/ اللاعبة من تعلم توقيت آدائها الصحيح، ونفس هذا المبدأ ينطبق على استخدام التخيل العقلى لمهارة، إذ يجب أن يتخيل ويتصور الأداء بنفس سرعة آدائها الطبيعى.
- قد يكون من المفيد فى بعض الأحيان استخدام التخيل العقلى بالحركة البطيئة، كما فى حالة تصحيح الأخطاء، حيث يكون تعليم اللاعبين/ اللاعبات استخدام التخيل بالحركة البطيئة وسيلة من وسائل إصلاح الأخطاء للتركيز على أجزاء الأداء الضعيفة فى المهارة المنفذة وتحسينها.

٦ - التركيز على الأداء الصحيح وجوانبه الإيجابية :

- يجب أن تركز تدريبات التخيل العقلى دائماً على الأداء الصحيح، فتخيل الأداء الخاطئ سوف يعزز الأخطاء، إلا إذا كانت التطبيقات قد صممت خصيصاً للتعرف على خطأ خاص لإصلاحه.

٧ - استخدام التخيل العقلى لأداء المهارة قبل تنفيذها مباشرة :

● يجب استخدام التخيل العقلى لأداء المهارة قبل تنفيذها فعلاً مباشرة قبل البدء فى الأداء الحقيقى لها.

٨ - التخيل العقلى يجب أن يكون فى أقل زمن ممكن :

● من الأهمية أن لا يستغرق التخيل العقلى وقتاً أكثر مما يستحق فعلاً حتى لا يتعرض اللاعب/ اللاعبة لمتاعب طوال فترة التركيز.

● كثيراً من الخبرات تشير إلى أن الوقت الأمثل يستغرق ما بين ٣ : ٥ دقائق.

● يجب وضع المرحلة السنية للاعبين/ اللاعبات فى الاعتبار عند تعليم مهارات التخيل العقلى، فإذا كانوا غير قادرين على تركيز انتباههم الكامل فى التخيل العقلى، فإنه يكون من المفيد فى هذه الحالة استخدام بعض التمرينات التطبيقية للمهارة.

رابعاً : متى يستخدم التخيل العقلى؟؟

● تطبيقات التخيل العقلى لا تحتاج للمدرب أو أدوات، أو إلى منافس (إلا فى عقل اللاعب/ اللاعبة) لذا فإن بالإمكان استخدامها فى أى وقت.

● فيما يلى بعض الأمثلة التى يمكن استخدام التخيل العقلى خلالها.

١ - بعد تنفيذ آداءً ناجحاً وصعوبة تكراره :

● لاعبى تنس الطاولة عادة ما يعيدون أدائهم الصحيح بعد تنفيذه فيما بين النقاط، كما أن لاعبى الجولف يستعيدون أدائهم عقلياً بعد انتهائهم من تنفيذ الضربات خلال سيرهم من محطة إلى أخرى، إن هذا الأمر يمكن تنفيذه بفاعلية خلال مواقف متعددة فى رياضات مختلفة.

● يمكن تشجيع اللاعبين/ اللاعبات فى البحث عن مكان هادئ بعد المنافسة أو المباراة للتفكير فى أدائهم الناجح، وحثهم على استدعائه بوضوح قدر الإمكان، والعمل على استعادة شريط الآداء لعدة مرات. حيث سيسهم ذلك فى تقوية البرنامج الحركى. مما يؤدى إلى تحسين الآداء.

٢ - خلال وحدات التدريب اليومية :

- إذا ما كان هناك لاعب/ لاعبة أو أكثر يواجهون متاعب فى آداء مهارة فإنه قد يكون من المفيد إيقافهم للحظات عن الآداء وحثهم على التفكير فيما يجب أن يفعلوه، بأن يتخيلوا ما يجب أن يكون عليه الأداء الصحيح للمهارة.

٣ - فى حالة الإصابة وصعوبة تنفيذ الآداء تطبيقيا :

- فى حالة إصابة لاعب/ لاعبة وعدم القدرة على المشاركة الفعلية فى الآداء التطبيقى مع الفريق أو فى المباراة، فإنه يكون بإمكان هذا اللاعب/ اللاعبة استخدام فنون التخيل العقلى لتحقيق استمرار المشاركة العقلية فى الرياضة التخصصية.
- اللاعب/ اللاعبة المصاب الذى يؤدى التخيل العقلى ربما يتحسن أداءه إلى الأفضل سريعاً من خلال التخيل.

٤ - عند محاولة التغلب على السأم والضجر :

- قد يكون تكرار آداء المهارة يجعل اللاعب/ اللاعبة يسأم من تنفيذها، كما فى حالة التكرارات المتتالية لأعداد كبيرة من المرات، وفى مثل هذه الحالات قد يكون من المفيد استخدام أسلوب التخيل العقلى ليحقق جانبين هامين أولهما الاستمرار فى التدريب عقلياً، وثانيهما تقليل الضجر والسأم الناتج عن التكرارات الكثيرة لأداء المهارة.

خامساً : أين يمكن استخدام التخيل العقلى :

- إن أفضل مكان لتطبيق التخيل العقلى هو بيئة الأداء ذاتها حتى يمكن أن نعود اللاعبين/ اللاعبات على المواقف التنافسية.
- من المهم أن يمارس التخيل العقلى فى نفس ظروف المنافسة الحقيقية مثل مواقف الجماهير، والطقس وغيرها.

الفصل الثامن

الانتباه والمهارات الحركية الرياضية

أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه.

ثانياً : العوامل المؤثرة فى مقدرة اللاعب/ اللاعبة فى تركيز الانتباه.

ثالثاً : درجة الاستثارة والانتباه.

رابعاً : العوامل المؤثرة فى تركيز الانتباه.

خامساً : إرشادات تسهم فى تحسين كفاءة تركيز الانتباه.

الفصل الثامن

الانتباه والمهارة الحركية الرياضية

أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه :

- إذا لم ينتبه اللاعبون واللاعبات ويستمعوا جيداً ويشاهدوا النموذج المؤدى، فإنهم لن يتعلموا المهارة.

١ - مفهوم الانتباه :

- يعنى الانتباه «اختيار وتهيؤ عقلى نحو شيء أو موضوع لملاحظته، أو أدائه أو التفكير فيه».
- الانتباه هو الآلية التى يتم من خلالها المشاركة فى الأحداث أو الأمور الموجودة فى البيئة المحيطة بنا.
- كى نوضح مفهوم الانتباه فإننا يمكن تشبيهه بشعاع من الضوء فى غرفة مظلمة يسقط على شيء ما، فإذا ما سقط هذا الشعاع على الشئ فإنه يمكن رؤيته بسهولة.
- من المهم هنا فهم أن الإدراك أمراً هاماً فى عملية الانتباه، إذ أنهما مرتبطان ببعضهما حيث يعتبر الإدراك نقطة الانطلاق الأولى للانتباه.
- الإدراك عملية تمكن الإنسان من الوعى بالأمور التى تحيط به فى بيئته وتفسير دلالاتها، فبمجرد إدراك أى حدث فإن الإنسان يقرر ما إذا كان يريد الاستمرار فى الاهتمام بهذا الحدث والتفاعل معه أم لا.
- من خلال كلا من مفهومى الانتباه والإدراك يمكننا تفسير الانتباه بصورة أوضح، فبمجرد اصطدام حواسنا باستثارات متعددة، فإننا ندرك هذه الاستثارات ثم بعد ذلك نختزنها فى ذاكرتنا. فعلى سبيل المثال يدرك اللاعب/ اللاعبة الحركة، ثم بعد ذلك يتم الانتباه لها، وبنفس الأسلوب يمكنه اتخاذ القرارات النموذجية من خلال الأحداث المحيطة، حيث قد تم بالفعل تعلمهم الاستجابات النموذجية فى مرحلة سابقة خلال عملية التعلم.

● مما سبق يمكننا تفهم حقيقة هامة هى أن عملية اتخاذ القرار سوف تكون مستحيلة إذا لم تتم عملية الانتباه.

ثانياً: العوامل المؤثرة فى مقدرة اللاعب/ اللاعبة على تركيز الانتباه:

فيما يلى نتعرض للعوامل التى تؤثر فى مقدرة اللاعب/ اللاعبة على تركيز الانتباه:

١ - الحواس The Senses

● يتأثر الانتباه بالحواس المختلفة مثل الرؤية، والصوت، والإحساس، ولذا كان من الأهمية استخدامها فى تعلم واسترجاع المعلومات الخاصة بالمهارة من خلال تلميحات محددة.

● فعلى سبيل المثال تتمتع كل من العينين والأذنين بالقدرة اللازمة والكافية لتفسير العديد من التلميحات بكفاءة وفاعلية، وعلى كل مدرب أن يعمل على تحديد أهم هذه الحواس فاعلية فى الرياضة التخصصية لاستخدامها والاستفادة منها أكبر استفادة ممكنة فى تعلم وآداء اللاعبين/ واللاعبات للمهارات المختلفة.

أ - الرؤية Vision

- إن لكل رياضة متطلبات خاصة فى الرؤيا، وعلى المدرب/ المدربة التعرف تماماً عى هذه المتطلبات.

- اتحاد البصريات الأمريكى The American Optometric Association أصدر تقريراً مفاده أن رياضى بين كل خمسة رياضيين لديهم عيوباً فى الرؤيا، وإذا لم يتم تصحيحها فإنها يمكن أن تؤدى إلى إعاقة الآداء.

- الرؤيا يمكن قياسها من خلال العناصر التالية:

* نقطة الرؤيا القريبة: وتعنى «المقدرة على تركيز البصر، والرؤيا القريبة»، فاللاعب/ اللاعبة يجب أن تكون لديه/ لديها المقدرة على تغيير التركيز البصرى السريع من المسافات البعيدة إلى المسافات القريبة.

* حدة الرؤيا البصرية البعيدة : وتعنى «المقدرة على تركيز البصر على أشياء معينة بتفصيلاتها من على مسافة تبعد ٢٠ قدما وربما أكثر بعداً، سواء بعين واحدة أو بكلتاهما تحت ظروف متغيرة من شدة الإضاءة»، وهو الأمر المطلوب فى معظم الرياضات.

* حدة الرؤيا الحركية :وتعنى «مقدرة اللاعب/ اللاعبة على الملاحظة لاكتشاف تفاصيل شىء محدد خلال حركة كلاً من الشىء الملاحظ واللاعب/ اللاعبة».

* إن حدة الرؤيا الحركية متطلب هام فى العديد من الرياضات مثل الكرة الطائرة وكرة السلة والكرة الطائرة، والتنس وغيرها والتى تتميز بتحرك أداة اللعب خلالها.

* إدراك العمق: يعنى «مقدرة الحكم على العلاقة بين سرعة ومسافة الأشياء المتحركة بسرعة وبدقة».

* مدى الرؤيا الميدانية : وتعنى «كم المساحة أو المنطقة التى يمكن رؤيتها خلال حركة العينين أو الرأس» فمعظم الرياضات تحتاج إلى مدى رؤية واسع فى كافة الاتجاهات، لأعلى ولأسفل، وللجانبين، وهذه المقدرة ليس من الضرورى خلال تنفيذها أن تتحرك الرأس والعينين.

* توافق حركة العينين : وتعنى « أن تتم حركة العينين بتوافق معاً».

* الرؤيا الجيدة للألوان : وتعنى «المقدرة على تحديد الألوان المختلفة» وهو أمر هام لتحديد الزملاء من المنافسين خلال المواقف التنافسية المختلفة.

• إن كافة عناصر الرؤيا السابقة يمكن قياسها وتصحيح الكثير منها بواسطة الاخصائيين، حيث يجب العمل على مراجعتها لديهم دورياً.

• قد تكون بعض عناصر الرؤيا السابق عرضها أكثر أهمية فى بعض الرياضات عن رياضات أخرى، لكن من المؤكد أن العناية بها جميعاً سيفيد كثيراً فى سرعة وحسن تعلم المهارات الحركية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة بشكل عام.

ب- السمع Hearing

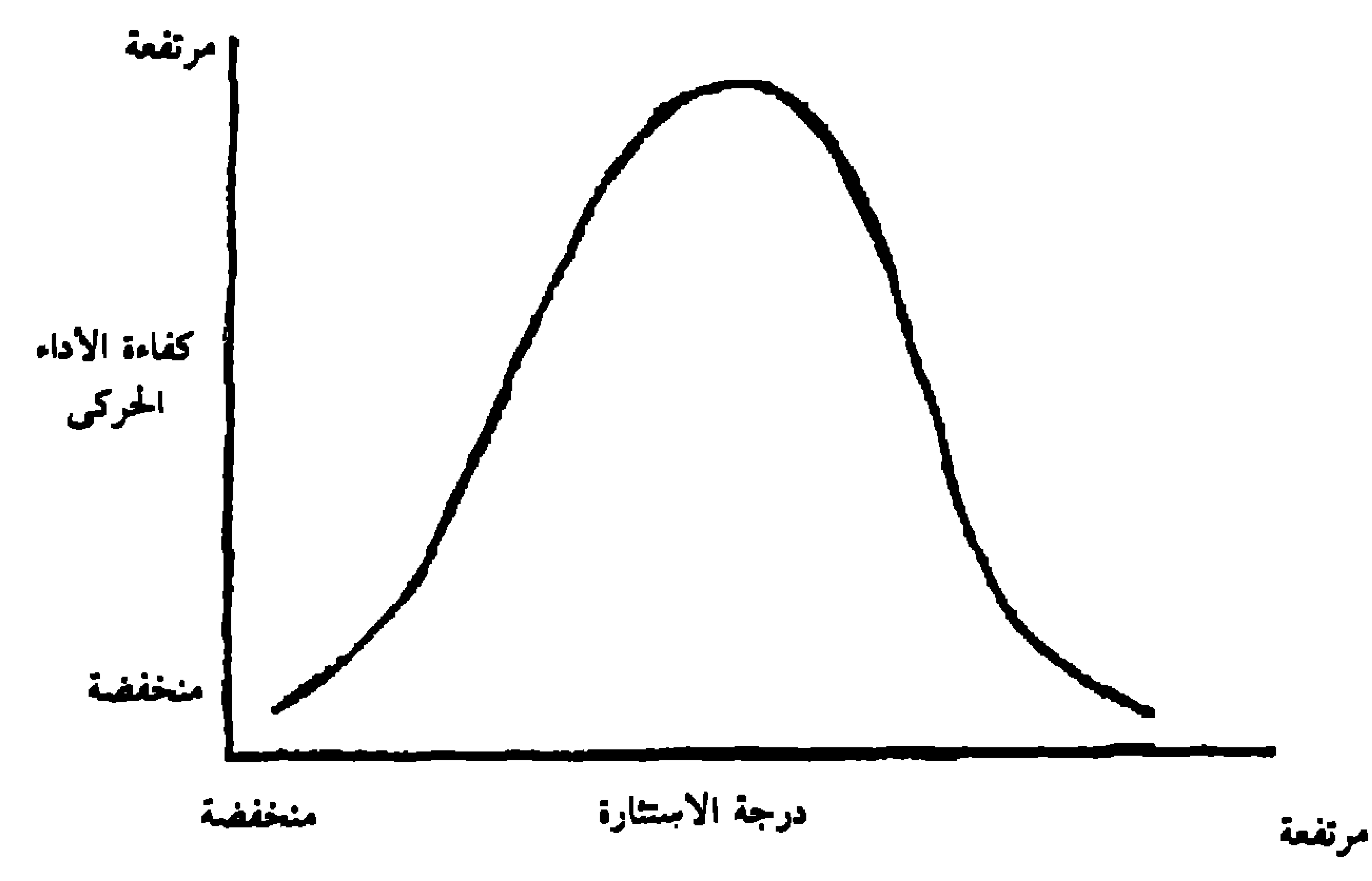
- إن المقدرة على السماع الجيد تعتبر من الخصائص الهامة فى العديد من الرياضات، خاصة تلك التى تتطلب حواراً خططياً والتى ربما يكون للضوضاء دوراً كبيراً فى تصعيب مهمة السمع خلال المباراة.
- فى كثير من الأحيان يقوم المدرب/ المدربة بتقديم تغذية راجعة للاعب/ اللاعبة وتكون النتيجة هى عدم تنفيذ المعلومات المقدمة إليه/ إليها، وينتج عن ذلك أيضاً أن يظل الأداء غير صحيح أو بطريقة غير مثلى. إن أحد الاحتمالات التى تؤدى إلى ذلك هى أنه/ انها لم يسمع جيداً ما قيل.
- ففى التنس مثلاً يستطيع اللاعبون/ اللاعبات تعلم التعرف على نوع الضربة التى ينفذها المنافس من خلال السماع الجيد. فالإصغاء الجيد للضربات يجعلهم يميزون بين أنواع الضربات المختلفة.

جـ- الإحساس بالحركة Knesthesis

- إن كل منا يتذكر حينما كان لاعبا، وهو يؤدى مهارة من المهارات بأن أداءها كان جيداً، وبشكلها الصحيح.
- إن معظم الرياضيين فى المستويات العالية يتميزون عادة بمقدرتهم على الإحساس والشعور بكفاءة الحركة المؤادة.
- على كل مدرب/ مدربة محاولة تجريب أساليب مختلفة مع لاعبيه لتحسين المقدرة على الإحساس بمدى كفاءة الحركة لديهم، فعلى سبيل المثال واحداً من هذه الأساليب هو العمل على التركيز فى الشعور بالمهارة المؤادة، ووسيلة أخرى هى التقليل من مشاركة باقى الحواس الأقرب حتى يتمكن اللاعب/ اللاعبة من التركيز فى الإحساس بالحركة.
- إن تنفيذ استخدام أساليب تحسين المقدرة على الإحساس بالحركة أفضل مثال يمكن أن نسوقه هنا هو المصارعة، فالمصارع يستطيع الإحساس بالحركة المؤادة بشكل جيد، والتعرف على مدى كفاءتها إذا ما عصبت عيناه أو أغمضها.

ثالثاً: درجة الاستثارة والانتباه:

- على كل لاعب/ لاعبة بذل أقصى جهد لديه كى يسيطر على حالته النفسية خلال تنفيذه لأداء المهارات الحركية فى رياضته التخصصية لأن ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية أو انخفاضها بدرجة كبيرة عن الدرجة النموذجية فسوف يؤدى ذلك إلى تغيير فى آدائه للمهارة.
- فعلى سبيل المثال إذا ما تغير معدل الاستثارة فإن المقدرة على التفاعل مع الأحداث المختلفة سوف تتم من خلال استجابات انفعالية مختلفة.



العلاقة بين درجة الاستثارة وكفاءة الأداء الحركى

- الشكل السابق يوضح العلاقة بين درجة الاستثارة وأداء المهارات، والذى يسمى Inverted U ويعنى حرف U المعكوس «المنحنى الجرسى» وهذا الشكل ينطبق على الأداء الحركى بشكل عام. وهو يوضح انه كلما زادت الاستثارة الانفعالية كلما تحسن مستوى الأداء الحركى إلى أن يصل إلى قمته عند مستوى استثارة انفعالية متوسطة، فإن زادت الاستثارة الانفعالية

عن المتوسط تبدأ كفاءة الأداء فى الانخفاض إلى أن تصل إلى أقل درجة عند أقصى درجة الاستثارة(١).

● مما سبق يتضح لنا أن الأداء الحركى المثالى يحدث حينما تكون درجة الاستثارة الانفعالية متوسطة، لكن بشكل عام يجب الإشارة إلى أن هناك أربعة عناصر أساسية تؤثر فى الوصول إلى الحالة الانفعالية النموذجية أو المثلى، والتى تمكن اللاعبين/ اللاعبات من إخراج أفضل آداء حركى ممكن، وهذه العناصر هى:

- طبيعة المهارة الرياضية التخصصية التى يتم تعلمها.
- الظروف المحيطة المؤثرة فى تنفيذ المهارة.
- الاختلاف فى مراكز اللعب.
- الفروق الفردية بين اللاعبين

١ - طبيعة المهارة التى يتم تعليمها فى الرياضة التخصصية :

ويعتمد الوصول إلى درجة الاستثارة المثلى خلال تعلم أو آداء مهارة على عدة عناصر كما يلى:

● **هل المهارة صغيرة أو كبيرة؟**

* عدد العضلات المشاركة فى آداء مهارة حركية بسيطة يكون أقل من عدد العضلات المشاركة فى آداء مهارة حركية كبيرة إذ أنه بلاشك يحتاج العدد الكبير من العضلات إلى درجة أكبر من التحكم. فدفع الكرة بالمضرب من فوق الشبكة فى التنس يختلف عن الضربة الساحقة.

* المهارات الحركية البسيطة يتطلب إنجازها استخدام العضلات الصغيرة نظراً لأنها تتطلب قدراً أقل من القوة العضلية لإنجازها.

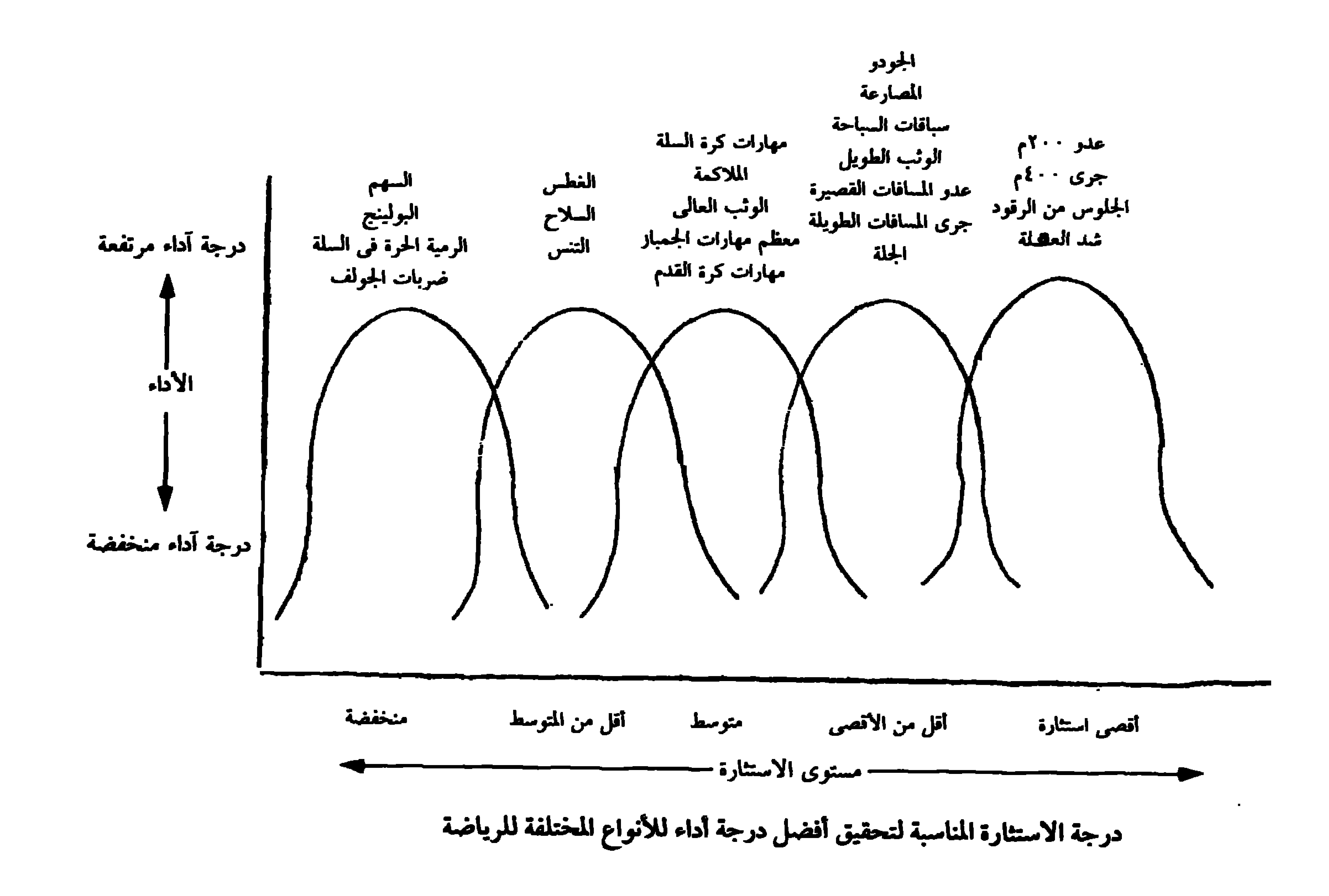
(١) مفتى إبراهيم حماد - الحالة الانفعالية قبل المباراة وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة - رسالة دكتوراة غير منشورة - ١٩٨٣ - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

* المهارات البسيطة تتطلب عادة الدقة فى الآداء أكثر من القوة، كما هو الحال عن كتابة اسم على ورقة صغيرة فى حين ان المهارات الكبيرة تحتاج إلى مشاركة مجموعات عضلية أكثر وأكبر كما هو الحال عند كتابة اسم على السبورة مثلاً.

* إن كل المهارات الحركية تقع ما بين المهارات البسيطة مثل إطلاق البندقية وبين الضربة القوية فى الجولف، والتصويب بقوة فى كرة القدم، أو رفع الثقل فى رياضة رفع الأثقال.

* إذا ما قارنا مهارة الضربة القوية فى الجولف برفع الأثقال فسنجد أن فى حالة الضربة القوية فى الجولف يجب أن يتحكم اللاعب لأقصى درجة ممكنة فى عضلات الذراع، الأمر الذى يتطلب استرخاء تام قبل تنفيذ الضربة حتى تتحقق أقل درجة من الإثارة . . وعلى العكس من ذلك تماماً فى حالة رفع الأثقال إذ يجب أن يستثار الجهاز العضلى بأكمله لأقصى درجة ممكنة. الأمر الذى يتطلب أكبر درجة من الاستثارة.

* راجع الشكل فى الصفحة القادمة والذى يوضح مستويات الاستثارة المثلى المطلوب لتحقيق أفضل درجة آداء لمهارات الرياضات المختلفة.



درجة الاستثارة المناسبة لتحقيق أفضل درجة أداء للأنواع المختلفة للرياضة

٢ - الظروف المحيطة المؤثرة فى تنفيذ المهارة :

• انطلاقا من كون المهارة يمكن تقسيمها طبقا لمدى ما يمكن أن تتأثر به خلال تنفيذها فى بيئة الأداء، فإن المهارات المفتوحة يمكن أن تتأثر بدرجات أكثر تباينا فى الاستثارة خلال الأداء من المهارات المغلقة.

• على سبيل المثال حارس المرمى فى كرة القدم يكون عليه أن يراقب كافة المهاجمين المنافسين وكذلك موقع زملائه المدافعين، وهو يتصدى لكرة عرضية آتية إلى منطقة الست ياردات، مما يتسبب فى زيادة معدلات استثارته الانفعالية. أما فى حالة المهارات المغلقة فإن المؤثرات المحيطة تكون أقل، وبالتالى تكون درجة الاستثارة الانفعالية أقل.

٣ - الاختلاف فى مراكز اللعب :

• تختلف درجة الاستثارة المناسبة للأداء من مركز إلى آخر فى الفريق الواحد حتى يمكن أن يخرج الأداء فى أفضل درجة ممكنة. فعلى سبيل المثال يجب أن تكون درجة الاستثارة الانفعالية للاعب كرة السلة فى درجة أعلى قليلاً من المتوسط وهو يقوم بالتصويب إلى السلة حتى يصبح أكثر دقة. فى حين قد يتطلب الأمر أن تكون درجة الاستثارة فى قمتها خلال قيامه بقطع كرة من المهاجم المنافس وهو يتقدم بها إلى السلة.

٤ - الفروق الفردية بين اللاعبين :

• هناك فروق فردية بين اللاعبين جميعاً، ويجب أن نعاملهم قدر الإمكان على أن كل منهم يشكل كيانا قائماً بذاته، فبعض اللاعبين/ اللاعبات يتعلمون ويؤدون أفضل عندما تكون استثارتهم الانفعالية عالية، بينما يتعلم يؤدى آخرون أفضل إذا ما كان استثارتهم الانفعالية متوسطة.

رابعاً: العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه:

- من الأهمية أن يركز المدرب تحسين تعامل اللاعب/ اللاعبة مع العوامل التى تؤدى حسن تركيز الانتباه على عناصر معينة أثناء الأداء.
- تعنى عملية تركيز الانتباه فى هذا السياق «المقدرة على توجيه الفكر إلى عدد محدد من العناصر التى تحدث خلال المباراة أو المنافسة».
- كى يمكن للمدرب/ المدربة من أن تساعد اللاعبين/ اللاعبات على تركيز الانتباه على عناصر محددة فإنه من الضرورى التعرف على تلك العناصر التى تؤثر فى هذا التركيز.

١ - المقدرة على حجز المعلومات:

- إن بعض اللاعبين/ اللاعبات لديهم المقدرة أفضل من غيرهم فى استبعاد المعلومات غير الضرورية الموجودة فى بيئة الأداء، وأمثال هؤلاء لديهم المقدرة على التركيز فى بعض النقاط أو العناصر الموجودة فى بيئة الأداء دون غيرها.
- البعض الآخر من اللاعبين/ اللاعبات يكون انتباههم موزع وغير مركز، ويكون لديهم صعوبات فى اختيار الاستجابات المناسبة للمواقف.
- على المدرب أن يتعرف على اللاعبين الذين لديهم مشكلات فى تركيز الانتباه، والعمل على مساعدتهم فى التغلب على هذه المشكلات.

٢ - المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه:

- توجد فى بيئة التعلم أو التنافس الكثير من العوامل الخارجية التى تعمل على جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات فبيئة التنافس دائماً ما تعج بالأحداث غير المتوقعة والتى تعمل على جذب انتباه بدون أن يستمر التفكير فيها، وهى غالباً ما تشتت الانتباه.
- على المدرب التعرف على اللاعبين/ اللاعبات الذين لديهم صعوبات فى المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه، والعمل على مساعدتهم من خلال تعلم مهارات تركيز الانتباه.

٣ - استخدام المجموعات العقلية :

- بالإمكان تدريب اللاعبين/ اللاعبات على رفع مستوى مهارات تركيز الانتباه باستخدام «المجموعات العقلية» وهى ببساطة مجموعة من التلميحات أو النقاط التى يجب أن يركز عليها اللاعب/ اللاعبة خلال الأداء.

- بعد أن يحقق اللاعبون/ اللاعبات تقدما فى استخدام المجموعات العقلية، فإنه يكون بالإمكان بعد ذلك إكسابهم مهارات أخرى بتقليل عدد التلميحات أوالنقاط التى تم التركيز عليها سابقا والتعامل مع نقاط أو تلميحات أخرى غير التى تم تحديدها من قبل.

خامساً : إرشادات تسهم فى تحسين كفاءة تركيز الانتباه :

- إذا ما تعلم اللاعبون/ اللاعبات المواقف والجوانب التى يجب الاهتمام بها فإن ذلك سوف يساعدهم كثيراً فى اختيار وتحديد أهم النقاط التى يجب أن يركزوا انتباههم عليها.

- من الأهمية الإشارة إلى أن أنواع النقاط والتلميحات التى يجب التركيز عليها تختلف من رياضة إلى أخرى. لكن سوف يكون بالإمكان التوصية بالتركيز على عنصرين أساسيين يمكن تعميمهما على كافة الرياضات وهما «التركيز على عدد صغير من النقاط فى البداية» و«التركيز على أهم النقاط فى البداية».

١ - التركيز على عدد صغير من النقاط فى البداية :

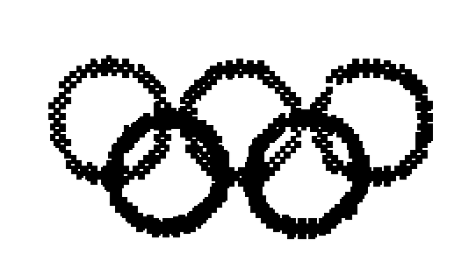
- يجب التأكيد على أن اللاعبين/ اللاعبات لا يمكنهم التركيز على عدد كبير من العناصر أو النقاط فى ذات الوقت لفترة طويلة، وخاصة الناشئين منهم.

- سوف يكون من الملائم البدء بالتركيز على نقطة، أو نقطتين على الأكثر فى البداية، فعلى سبيل المثال فى الرياضات الجماعية يكون من الأفضل أن يركز اللاعبين/ اللاعبات فى البداية على تحركات زملائهم المهاجمين أو المدافعين، وذلك بدلا من أن نطلب منهم مراقبة تحركات الزملاء والمنافسين فى نفس الوقت.

٢ - اختيار أهم النقاط للتركيز عليها فى البداية :

- إذا ما كان من المهم التركيز على عدد صغير من النقاط فى البداية، فإنه يكون من المهم أيضاً أن يتعلم اللاعبون فى البداية أيضاً التركيز على أهم النقاط فى الموقف ذاته، نظراً لأن ذلك سوف يؤدى إلى أن تحسن عمليات التعلم والأداء لديهم.

الفصل التاسع



سرعة الاستجابة والمهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم زمن الاستجابة.

ثانياً : العوامل المؤثرة في زمن الاستجابة.

ثالثاً : أساليب التغلب على الاستجابة البطيئة أثناء أداء المهارات.

رابعاً : التوقع ودوره في تقليل زمن الاستجابة.

خامساً : أساليب تحسين كفاءة التوقع لدى اللاعبين/ اللاعبات.

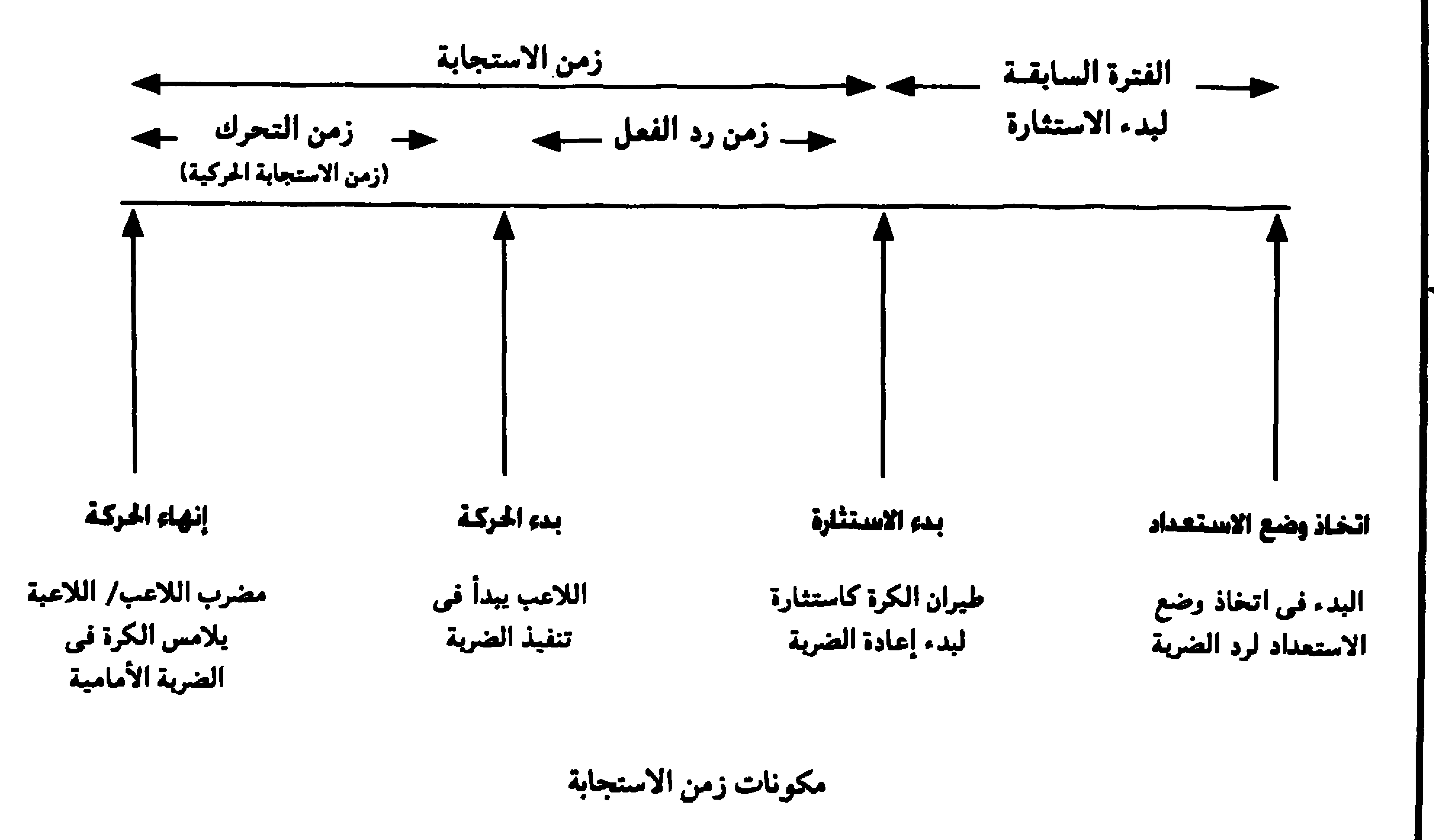
الفصل التاسع
سرعة الاستجابة والمهارات الحركية الرياضية

- يتميز أفضل العدائين وسباحو المسافات القصيرة بمقدرتهم الفائقة على تحقيق بدء فائق السرعة، كما يتميز حراس المرمى الممتازين فى كرة القدم أو كرة اليد، أو الهوكى على الاستجابة السريعة فى جزء من الثانية للتصويبات التى توجه إلى مرماهم. إن ذلك يعزو إلى مقدرة هؤلاء اللاعبين على الاستجابة السريعة العالية.
- بالرغم من أن سرعة رد الفعل لها دخل كبير فى الاستجابة للحركات والتى نؤديها فى مواقف الأداء الرياضى. إلا أنها ليست المسئولة بشكل رئيسى وحدها عن الإنجاز السريع إذ أن السر يكمن أيضاً بجانب سرعة رد الفعل فى الاستجابة السريعة أو التحرك السريع لإنجاز الآداء.
- إذ ما كان زمن رد الفعل الإرادى هام فى الرياضة التخصصية، فإنه يكون من الضرورى فى هذه الحالة فهم دوره وكذلك فهم العناصر التى تؤثر فيه. فالتعرف على الآليات والعناصر الموقفية المؤثرة فى زمن رد الفعل سوف تكون خير معين لتعلم اللاعبين/ اللاعبات كيفية التغلب على ردود الأفعال، وبالتالى الاستجابات البطيئة.
- إن التعرف على الآليات والعناصر الموقفية المؤثرة فى زمن رد الفعل والاستجابة سوف تمكن اللاعبين/ اللاعبات من الاستجابة أسرع قليلاً مما هم عليه فى المواقف الهامة المرتبطة بالرياضة التخصصية.

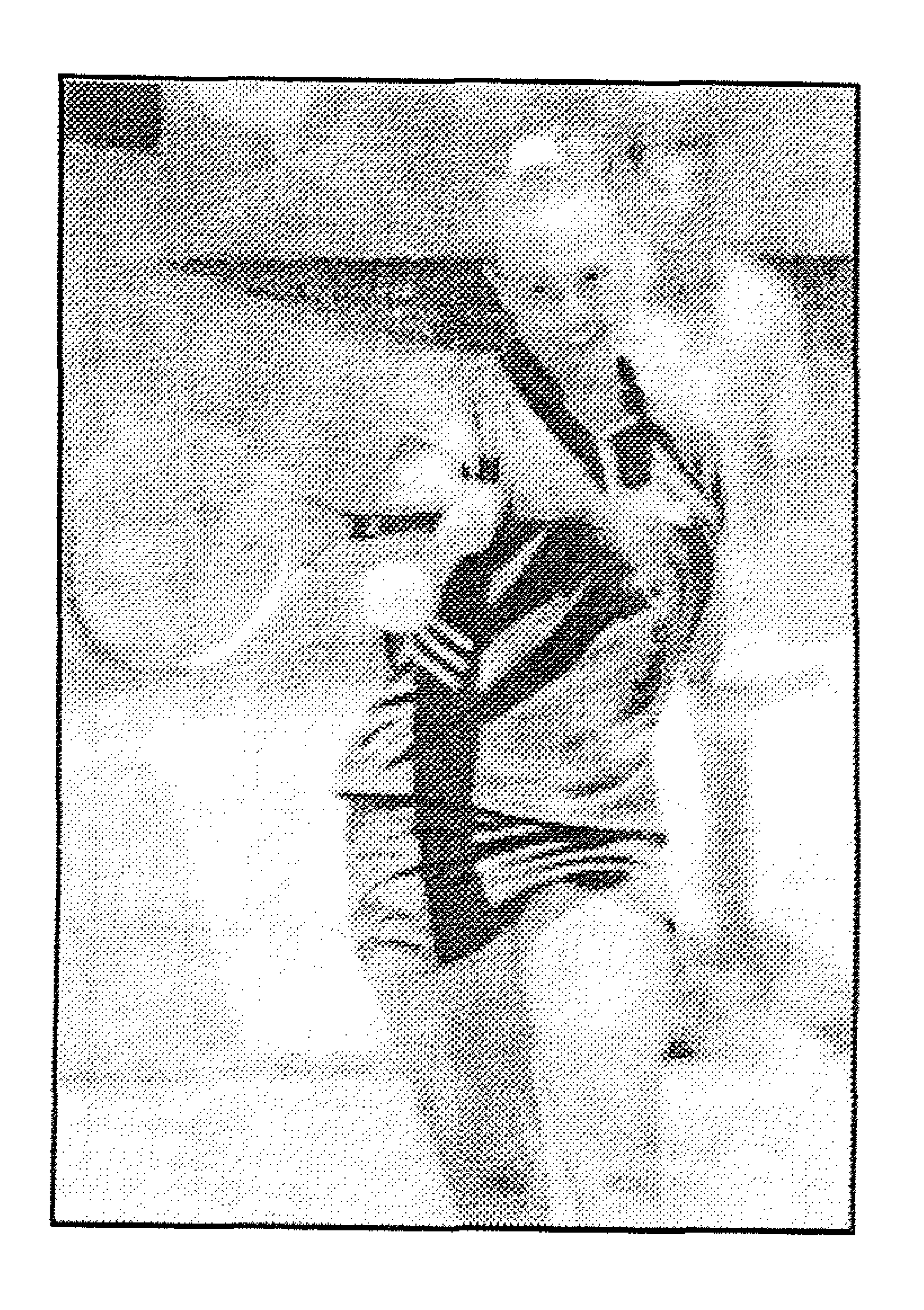
أولاً: مفهوم زمن الاستجابة:

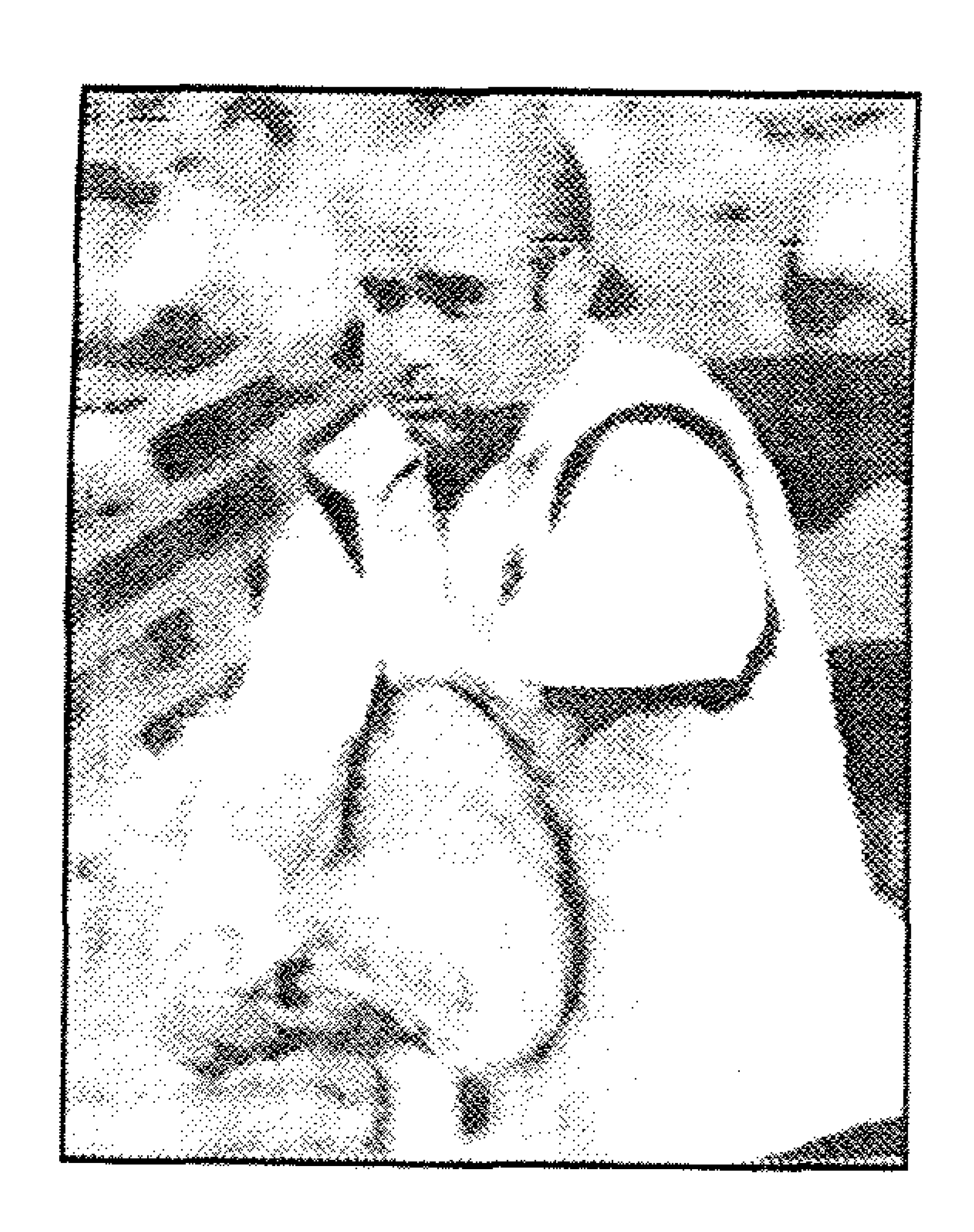
- يختلف زمن رد الفعل من فرد لآخر، وهذا يعنى أنه يتميز بالفردية.
- الشكل فى الصفحة رقم ١٣٣ يوضح مكونات زمن الاستجابة، والذى يتكون من زمن رد الفعل وزمن التحرك لأداء الحركة.

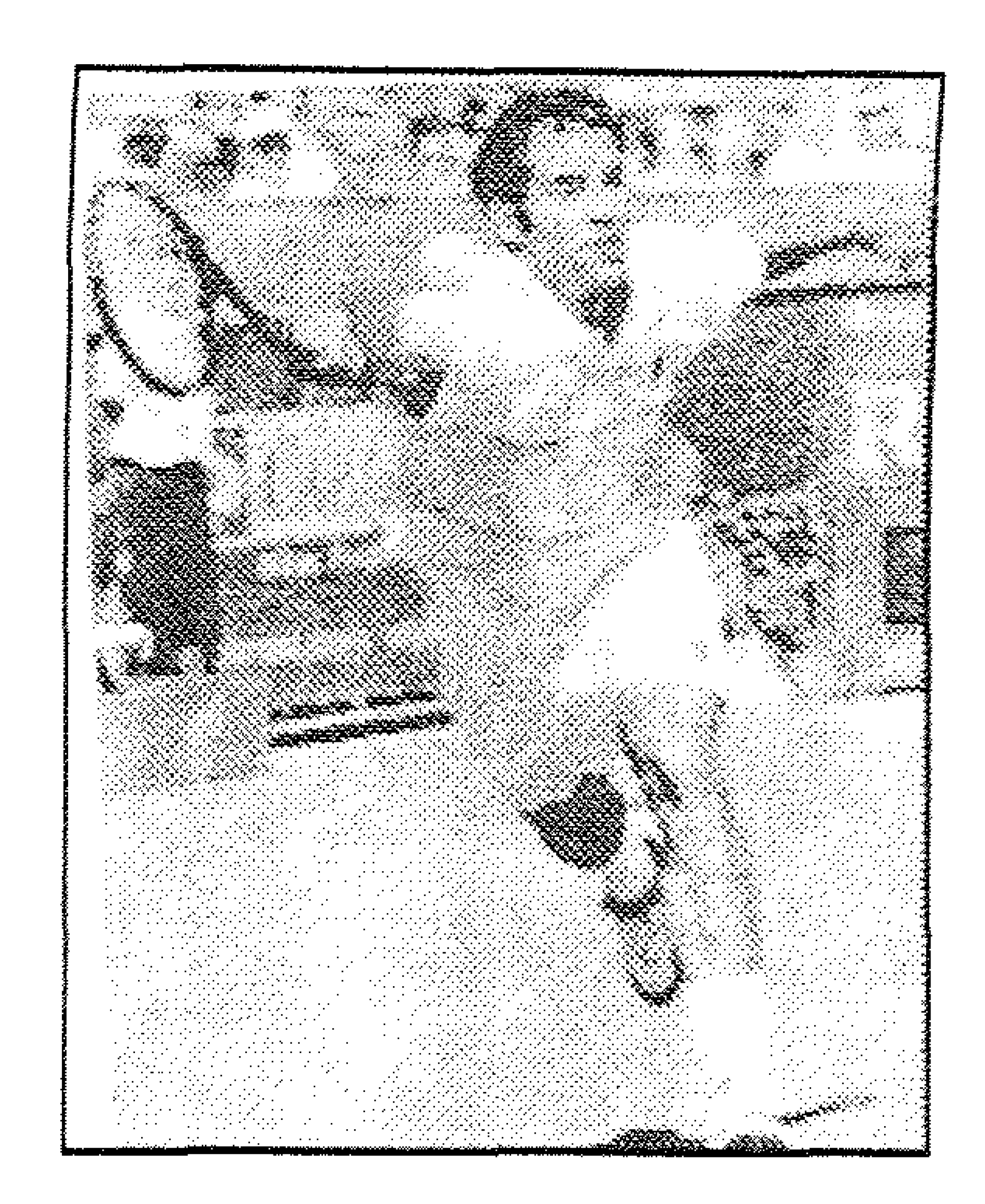
- لنفترض أن لاعب/ لاعبة تنس تقوم بأداء الإرسال وهناك لاعب/ لاعبة يستعد لرد الضربة.
- إن الزمن المستغرق فى الاستثارة الناتجة عن الرؤية «زمن الاستجابة للرؤية» يعادل حوالى $\frac{٢}{١٠}$ من الثانية تقريباً، وهو الزمن المستغرق فى رؤية الكرة وهى ترتفع من يد اللاعب/ اللاعبة لأعلى وتحديد نوع الضربة. بعد ذلك يبدأ اللاعب/ اللاعبة فى ضرب الكرة، وهذا الزمن يستغرق أيضاً $\frac{٢}{١٠}$ من الثانية تقريبا. ونتيجة لذلك يكون الزمن الكلى المستغرق منذ رؤية كيفية ضرب الكرة حتى وقت ملامسة الكرة للمضرب حوالى $\frac{٤}{١٠}$ من الثانية، ويكون بذلك على اللاعب/ اللاعبة المستقبل للضربة أن يكون لديه رد فعل وتحرك فى اتجاه الكرة.



مكونات زمن الاستجابة







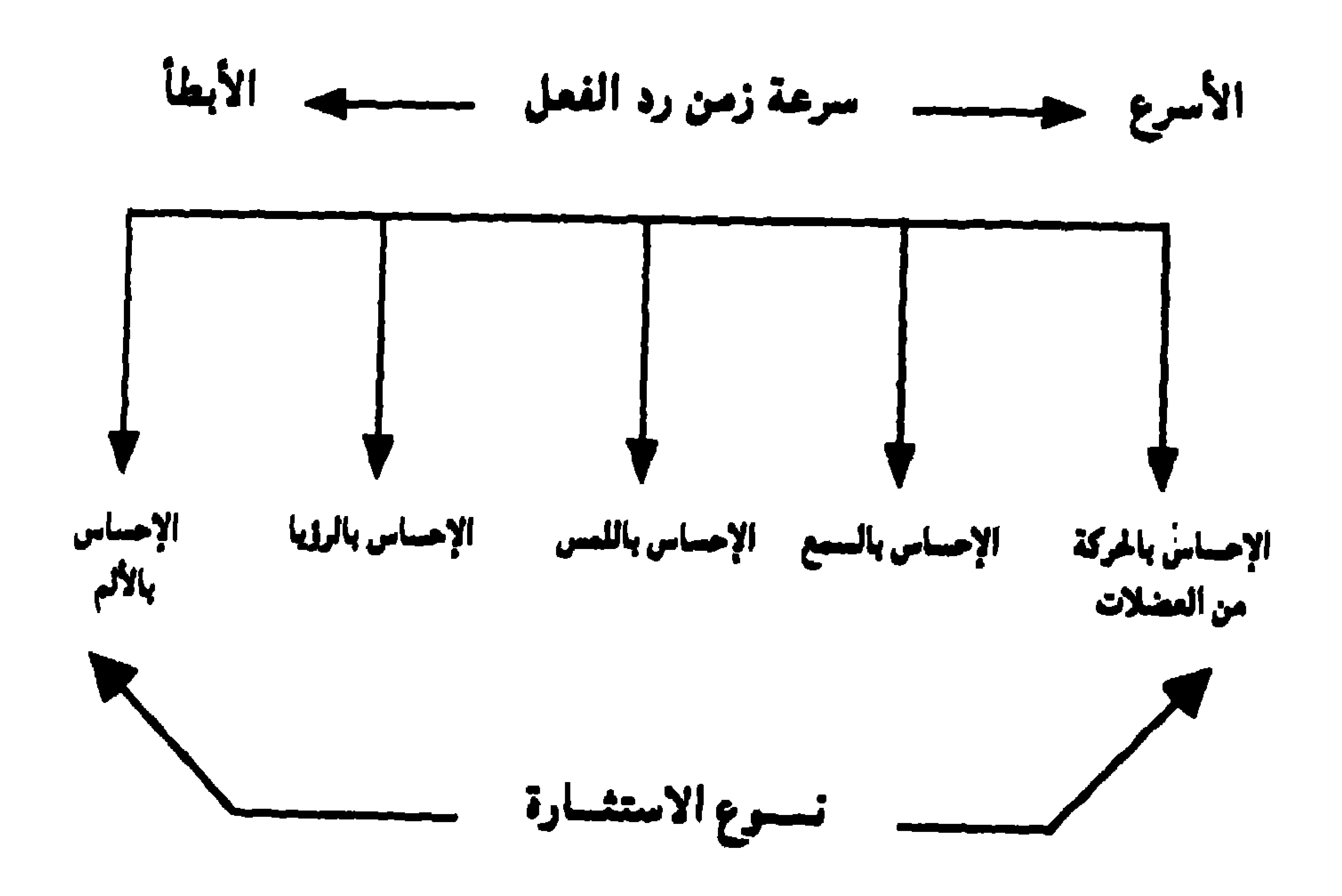
زمن الاستجابة صغير جداً لدى أبطال التنس على مستوى العالم
فى أعلى بطلة بطولة كاليفورنيا «هينجز»، وإلى اليمين فى أسفل
«سامبراس»، وإلى اليسار فى أسفل «أجاسى»

ثانياً : العوامل المؤثرة فى زمن الاستجابة :

هناك العديد من العناصر التى يمكن أن تؤثر فى زمن رد الفعل، نذكرها فيما يلى :

١ - أنواع المثيرات :

- هناك أنواع متعددة من المثيرات، وسوف يكون سرعة رد فعل اللاعب/ اللاعبة مختلفا وطبقا لكل نوع من أنواع الاستثارات الناتجة من المثيرات المختلفة، وسوف يكون زمن رد الفعل مختلفاً طبقا لجهاز الإحساس المستقبل للاستثارات.



يختلف زمن رد الفعل طبقا
لنوع جهاز الاحساس المستقبل للاستثارات

• يوضح الشكل السابق الاختلاف في زمن رد الفعل طبقا لنوع جهاز الإحساس المستقبل للاستثارات، فعلى سبيل المثال يبدى اللاعبين/ اللاعبات زمن رد فعل أقصر في حالة الإحساس بالحركة من العضلات عن الإحساس بالسمع، وفي ذات الوقت سوف يبدى زمن رد فعل أقصر في حالة الإحساس بالسمع عنه في الإحساس باللمس، وهكذا.

٢ - اتخاذ وضع الاستعداد :

• اتخاذ وضع استعداد يحقق زمن رد فعل أقل تجاه تنفيذ واجب حركى أفضل من عدم اتخاذ هذا الوضع، حيث نتوقع أن يحقق مثلاً لاعب/ لاعبة السباحة أو العدو تحقيق زمن أقل في رد الفعل إذا ما اتخذ/ اتخذت وضع استعداد جيد عن ما إذا لم يتخذ/ تتخذ وضع الاستعداد.

٣ - عدد مرات الفترات السابقة لبدء الاستثارة :

• إن الفترة السابقة لبدء الاستثارة، أو الوقت ما بين اتخاذ وضع الاستعداد وبدء الاستثارة، يمكن استخدامها بشكل يساهم في تقليل زمن الاستجابة.

• كلما زاد عدد الفترات السابقة لبدء الاستثارة كلما زادت صعوبة توقع متى ستحدث الاستثارات.

٤ - شدة الاستثارات :

• سوف تؤثر شدة (قوة) الاستثارات في زمن رد فعل اللاعب/ اللاعبة، إذ أنه كلما زادت شدة الاستثارات كلما وصل زمن رد الفعل إلى قمته.

• لقد أثبتت الدراسات أن اللاعبين/ اللاعبات القريبين من الحكام الذين يطلقون إشارات البدء في سباقات العدو والمسافات القصيرة في السباحة يكون رد فعلهم أسرع قليلاً من اللاعبين/ اللاعبات الذين يكون موقعهم بعيداً عن هؤلاء الحكام نظراً لقرب المسدس الذى يطلق إشارة البدء من هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات.

• مما سبق يتضح أن فرصة اللاعبين/ اللاعبات الملاصقين لحكام البدء تكون أفضل في السباقات السابق الإشارة إليها، بالرغم من الفارق قد لا يتعدى أجزاء من المليون من الثانية.

- لتجنب الفروق فى شدة الاستثارات التى يحتمل حدوثها فى السباقات فإن الاتحادات الأهلية والعالمية، تراعى أن يكون الحكم عاطى الإشارة بالبدء متواجداً على مسافات متساوية من كافة العدائين أو السباحين حتى لا يحصل أى منهم فرصة غير متوفرة لباقى اللاعبين/ اللاعبات المتنافسين.

٥ - عدد الاستثارات :

- سوف يتأثر زمن رد الفعل بعدد الاستثارات المطروحة أمامه، وكذلك فى حالة المفاضلة بين هذه الاستثارات، حيث سيكون زمن رد الفعل أبطأ كلما زاد عدد الاستثارات المطروحة.

٦ - درجة التركيز خلال الفترة السابقة لبدء الاستثارة :

- إن التركيز فى الاستثارة يحقق درجة أفضل فى رد الفعل عما لو كان التركيز موزعاً بين الاستثارة وما سيتم تنفيذه من حركات بعدها، ففى حالة سباقات العدو والسباحة على سبيل المثال سوف نتوقع أن يكون رد الفعل أفضل إذا ما تم التركيز على سماع إشارة البدء فقط عما إذا كان التركيز فى سماع إشارة البدء بالإضافة إلى تنفيذ الحركات أو المهارات بعدها استجابة لهذه الاستثارة.

٧ - التدريب والتطبيقات :

- كلما زاد التدريب كلما أمكن تحسين رد الفعل بدرجات قليلة، وعلينا ملاحظة أن درجات التحسن سوف تكون أفضل فى المراحل الأولى من التدريب عنها فى المراحل الأخيرة منه.
- كما أن زمن التحرك وزمن الاستجابة الحركية، يمكن تحسينه أيضاً بالتدريب، إلا أن ذلك يكون بدرجات كبيرة قياسا بتحسن زمن رد الفعل. إن الفارق فى التحسن بين زمن رد الفعل وبين زمن التحرك «زمن الاستجابة» ناتج أصلاً من تحسن مستوى الأداء الفنى للمهارة، بالإضافة إلى تحسن اللياقة أو الحالة البدنية.

٨ - حالة اللاعب/ اللاعبة والعمر الزمني:

- تؤثر كل من الحالة البدنية، والمعرفية، والدافعية لدى اللاعب/ اللاعبة فى زمن رد الفعل، حيث يؤثر الحماس الزائد، وكذلك متطلبات معالجة المعلومات المعقدة، والحاجة إلى الدافع، كل ذلك يؤدى إلى نقص رد الفعل.
- يمكننا توقع رد فعل أسرع فيما بين المدى العمرى ١٩ : ٢٥ عاماً حيث يصل إلى قمته خلال هذا المدى.

ثالثاً : أساليب التغلب على الاستجابات البطيئة أثناء أداء المهارات :

هناك عدة أساليب يمكن بواسطتها التغلب على الاستجابات البطيئة أثناء أداء المهارات، وبمعنى آخر يمكن استخدام هذه الأساليب فى تقليل زمن الاستجابة، وهذه الأساليب كما يلى:

١ - تقصير مسافة أداء الحركة :

- إن أحد الأساليب المستخدمة فى تصغير زمن الاستجابة هى تقصير مسافة أداء الحركة، ففى مثال رد إرسال التنس السابق الإشارة إليه يتعين على اللاعب/ اللاعبة تصغير مسافة أرجحة المضرب إلى الخلف بدلاً من تنفيذ مرجحة كاملة للذراع الحاملة للمضرب.
- إن تصغير مسافة أرجحة المضرب إلى الخلف تعنى تصغير زمن الاستجابة.

٢ - التحرك بشكل أسرع :

- بما أن زمن الاستجابة للحركة يتكون من زمن رد الفعل بالإضافة إلى زمن التحرك لتنفيذ الحركة، ولذا فإن تصغير وتقصير زمن التحرك يعنى الاستجابة السريعة للحركة.
- لتطبيق التحرك أسرع فى مثال لاعب/ لاعبة التنس فإنه يطلب منه/ منها تنفيذ أرجحة خلفية كاملة للمضرب كحركة تمهيدية لرد ضربة الإرسال ولكن من خلال مرجحة أكثر سرعة من المعتاد.

٣ - زيادة المسافة بين اللاعب/ اللاعبة وبين المنافس/ المنافسة :

- نلاحظ فى رياضة التنس أن معظم اللاعبين/ اللاعبات يقفون فى اتجاه خلف الملعب أكثر حينما يتوقعون من منافسيهم إرسال ضربات إرسال سريعة، إن زيادة المسافة تعطيهم الوقت لرد الفعل والتحرك لتمكينهم من استجابة أفضل.
- إن الشرح السابق يوضح لنا لماذا نعمل على زيادة المسافة بين المدافعين ومنافسيهم الذين يتحركون بسرعة، وذلك حتى يتوفر لهؤلاء المدافعين الزمن الكافى للاستجابة بشكل أفضل.
- على كل مدرب/ مدربة استغلال زيادة المسافة بين اللاعب/ اللاعبة وبين المنافسين لإعطائهم الزمن اللازم لحسن الاستجابة.

رابعاً : التوقع ودوره فى تقليل زمن الاستجابة :

- بالرغم من أن محمد على كلاى بطل الملاكمة الأسبق فى الملاكمة كان زمن استجابته فى حدود المعدلات الطبيعية للاعبين الممتازين فى رياضة الملاكمة إلا أنه كان يتميز عن غيره من الملاكمين بالمقدرة الفائقة على التوقع.
- لقد كان محمد على كلاى قادراً على توقع كل من نوع الضربات التى يوجهها منافسه له، والتوقيت الذى يقوم فيه منافسه بتوجيه الضربات له.
- إذا ما أمكن للاعب/ اللاعبة توقع الحركات ولحظات تنفيذها، فإنه/ انها سوف تكون قادرة على الاستعداد للاستجابة بشكل جيد قبل أن تحدث الاستثارة، وبذلك يمكنه/ يمكنها التغلب على التأخير الذى يمكن أن يحدث فى زمن رد الفعل.
- إذا ما عدنا إلى مثال التنس، فإن توقع الضربة الآتية من الإرسال سوف تعطى اللاعب/ اللاعبة الوقت لرد الكرة، من خلال تمكينه/ تمكينها من استخدام أرجحة خلفية كاملة.

خامساً: أساليب تحسين كفاءة التوقع لدى اللاعبين / اللاعبات:

١ - علم اللاعبين / اللاعبات متى ستبدأ الاستثارة:

- إن كافة اللاعبين/ اللاعبات يعرفون ما هو مطلوب منهم من استجابات حركية بعد انطلاق إشارة البدء فى سباقات السباحة والعدو، وفى هذه الحالة فكى يقلل اللاعبين/ اللاعبات من زمن رد الفعل فإن عليهم أن يتوقعوا الزمن الذى يمكن أن ينطلق فيه المسدس معلناً عن البدء، وغالبا ما يطلب المدربين من اللاعبين/ اللاعبات الاستماع إلى طلقة البداية فى فى السابقات السابقة لسباقهم لمعرفة ما إذا كان بالإمكان التنبؤ بعلاقة زمنية بين كلمة «استعد» وانطلاقة المسدس، حتى يمكن الاستعانة بها فى توقع الانطلاق، ومن ثم يتحسن زمن رد الفعل.

٢ - معرفة أى الحركات التى سيقوم بأدائها المنافس/ المنافسة:

- هل سيقوم اللاعب/ اللاعبة المنافس بالتصويب إلى الزاوية اليمنى أم اليسرى؟ هل سيقوم اللاعب/ اللاعبة المنافس بتمرير الكرة عالية أم منخفضة؟. إذا لم يكن اللاعب/ اللاعبة متأكدا من الحركة التى ستتم من منافسه فإن رد الفعل وبالتالى زمن الاستجابة سيكون أطول.
- فى كافة أنواع الرياضات يكون بالإمكان تعليم اللاعبين/ اللاعبات بعض التلميحات أو الحركات التى يمكن من خلالها التنبأ بما سيقوم المنافس بأدائه، وفى هذه الحالة سيكون التوقع أفضل، وبالتالى يتحسن رد الفعل، وزمن الاستجابة.

٣ - استكشاف الآداءات الشائعة لدى اللاعبين/ اللاعبات المنافسين:

- كلما زادت تفرعات المهارات فى الرياضات التخصصية كلما أصبح من الصعب توقع ماذا يمكن أن ينفذه اللاعب المنافس فى الحركة التالية. ومع ذلك فإن اللاعبين/ اللاعبات المنافسين غالباً ما يستخدمون أداءات معينة فى مواقف محددة، فإذا ما أمكن استكشاف آداء هؤلاء المنافسين فإنه سيكون بالإمكان مساعدة اللاعبين/ اللاعبات فى الفريق على توقع آدائهم بصورة أفضل.

الفصل العاشر

تطوير آداء المهارة للوصول للآلية

أولاً : مفهوم تطوير كفاءة الآداء المهارى للوصول للآلية.

ثانياً : سمات الآداء المهارى الآلى.

ثالثاً : العوامل المؤثرة فى تطوير كفاءة آداء المهارات ووصوله للآلية.

رابعاً : أساليب وطرق تطوير كفاءة آداء المهارات للوصول إلى الآلية.

خامساً : النتائج المتوقع تحقيقها من الوصول لآلية الآداء المهارى.

سادساً : التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية.

الفصل العاشر
تطوير آداء المهارة للوصول للآلية

أولاً: مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية:

- يعنى تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية «إعداد اللاعبين/ اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة لتنفيذ المهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة الانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد».
- من الأهمية مراعاة أن تطوير كفاءة آداء المهارات للوصول للآلية هى المرحلة الثانية بعد أن يمر اللاعبين/ اللاعبات بالمرحلة الأولى وهى مرحلة تعلم المهارات الحركية.

ثانياً: سمات الأداء المهارى الآلى:

يتميز الأداء المهارى الآلى بالسمات التالية:

- أعلى درجات دقة الآداء.
- ثبات مستوى الآداء وعدم تذبذبه فى محاولات الأداء المتتالية.
- انسيابية آداء الحركات المكونة للمهارة وعدم تقطعها.
- إنفاق أقل قدر من الطاقة يحقق أقل جهد ممكن خلال الآداء.
- توافر أعلى درجات الدافعية.
- استيعاب الظروف المحيطة بالآداء والتكيف معها خلال المنافسة «جماهير/ أجهزة رياضية/ ميدان التنافس/ الطقس. . .الخ».

ثالثاً : العوامل المؤثرة فى تطوير كفاءة آداء المهارات ووصوله للآلية :

تتأثر عملية تطوير كفاءة آداء المهارات ووصوله للآلية بعدة عوامل، هى كما يلى :

١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبة.

٢ - عوامل الصفات «العناصر» البدنية.

٣ - العوامل النفسية.

٤ - الفروق الفردية فى الإمكانات الحركية.

٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبة :

- يمكن للاعب/ اللاعبة تعلم المهارات الحركية إذا ما كانت قياسته/ قياستها الوظيفية والتشريحية تتمشى مع المعدلات الطبيعية، لكن لن يتمكن من الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهارى ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له/ لها تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهارى فى الرياضة التخصصية.
- إذا ما أردنا تحقيق أعلى معدلات تطوير كفاءة الأداء المهارى وصولا للآلية فلابد من تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بجسم اللاعب/ اللاعبة لأقصى حد ممكن.

٢ - عوامل الصفات "العناصر" البدنية :

- سيكون من الصعوبة بمكان تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى ووصوله للآلية بدون تحقيق مستويات عالية جداً للصفات «العناصر» البدنية.
- الاستجابات الإيجابية فى تطوير الصفات «العناصر» البدنية ودرجاتها العالية تسهم إيجابياً فى تطوير مستوى الأداء المهارى ووصوله للآلية.

- التوازن الأمثل بين مستويات الصفات «العناصر» البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسهم فى تحقيق أفضل وأدق مستوى للآداء المهارى، مما يسهم إيجابياً فى الوصول لدرجات آلية الآداء.
- من الأهمية مراعاة التخطيط لتحقيق أفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلى خلال تنفيذ الآداء المهارى كى يتحقق هدف الوصول للآلية.

٣ - العوامل النفسية :

- تطوير العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم تلعب دوراً هاماً فى تحقيق أفضل كفاءة للآداء المهارى.
- العمل على تحقيق أفضل درجة ممكنة من الدافعية خلال الآداء المهارى.
- من الأهمية تحديد أنسب درجة استثارة انفعالية لأنواع المهارات المتعددة، والعمل على استخدامها فى كل نوع من أنواع المهارات حيث يسهم ذلك فى آلية الآداء.

٤ - الفروق الفردية فى الإمكانات الحركية :

- توافر قدرات ميكانيكية جيدة أمر هام وضرورى لوصول اللاعب/ اللاعبة لآداء المهارات الحركية بآلية، ومن أمثلة ذلك حركات الثنى والمد لمفصل الحوض، والعمود الفقرى والتى تؤدى إلى حسن آداء مهارات الوثب العالى والعدو والوثب الطويل، والجمباز والتمرينات الفنية والغطس.

٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

- إن توافر قاعدة عريضة من قدرات الآداء الحركى المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف فى شدته يسهم فى الإسراع بوصول الآداء إلى الآلية.

رابعاً: أساليب وطرق تطوير كفاءة آداء المهارات للوصول إلى الآلية:

يمكن اتباع الأساليب والطرق التالية لتطوير كفاءة آداء المهارات للوصول به إلى الآلية:

١ - تكرار الآداء السريع:

- ويتم فيه تنفيذ آداء المهارة لعدد مناسب متتالى من المرات مع مراعاة أن لا يسبب تكرار هذا العدد إرهاقاً للاعب/ اللاعبة بصورة كبيرة.
- التخطيط لأن يركز اللاعب/ اللاعبة على تقليل زمن الآداء الصحيح للمهارة.

٢ - التغلب على درجة صعوبة الآداء لتقليل زمنه:

- وفى هذه الطريقة يتم التخطيط للتغلب على درجة صعوبة آداء المهارة أولاً، ويلاحظ أن درجة صعوبة الآداء تختلف من مهارة إلى أخرى حتى داخل الرياضة التخصصية الواحدة.
- بعد أن يتحسن الآداء بالتغلب على الصعوبات الموجودة فى المهارات، يتم وبالتدريج محاولة الوصول إلى آلية الآداء فى ظل الآداء المميز الجديد.
- يجب مراعاة أن إعطاء اللاعبين/ اللاعبات فترات راحة كافية حتى لايصلوا إلى مرحلة التعب الذى يخل بآلية الآداء.

٣ - تبادل الآداء الآلى السريع مع الآداء بالتركيز:

- ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن آداء لكل من الآداء الآلى السريع والآداء بتركيز، ويلاحظ أن الآداء الأخير يتميز بأن نسبة التفكير خلال الآداء تكون أكبر.
- يفضل أن يتشكل الآداء بحيث يكون الآداء الآلى ضعف الآداء بالتركيز.
- يراعى أن يكون زمن الآداء الآلى أطول نسبيا من الآداء بالتركيز.

٤ - الآداء الآلى فى ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة:

- وفى هذه الطريقة يتم التخطيط لأن يعاق الآداء المهارى بواسطة معوقات

غير متوقعة من جانب اللاعب/ اللاعبة، مثل تغيير ملمس الجهاز، أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي، أو وجود مشتتات للأداء.

٥ - ربط الأداء الآلي مع عناصر اللياقة البدنية :

- ومن أمثلة ذلك ربط الأداء الآلي للمهارات بالرشاقة أو بالقدرة العضلية أو التحمل.

٦ - الأداء الآلي لمهارتين أو أكثر :

- وفي هذه الطريقة يتم ربط أداء آلي لمهارة بمهارة أخرى، وبالتدريج يتم ربط أكثر من مهارتين معاً.
- على المدرب/ المدربة ربط المهارات الأكثر توافقا معاً في البداية.
- يراعي استخدام هذه الطريقة بعد استخدم الطرق السابقة.
- نلفت النظر إلى أهمية مراجعة طريقة «مفتي الطولية» للإعداد المهاري والخططي في كرة القدم والتي ابتكرها المؤلف ونشرت في العدد الثاني من المجلد العلمي الرابع إصدار إبريل ١٩٩٢ للمجلة العلمية «علوم وفنون دراسات وبحوث» الصادرة عن مجلة حلوان، كما تم نشرها في ندوة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة أذيعت تليفزيونيا بحضور أساتذة كليات التربية الرياضية، ومندوب مسئول بالاتحاد الدولي لكرة القدم «F. I. F.A»، والاتحاد العربي لكرة القدم والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومدربي المنتخبات الوطنية، والأندية ومندوبي الإعلام، وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٦/ ١١/ ١٩٩٠م.
- راعت طريقة «مفتي الطولية» جوانب متعددة من طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري السابق عرضها.

خامساً : النتائج المتوقع تحقيقها من الوصول لآلية الأداء المهاري :

نتوقع عند وصول اللاعبين/ اللاعبات لآلية أداء المهارات تحقيق النتائج التالية :

- تلاشى شوائب الأداء «الزوائد الحركية التى ليس لها فائدة فى المهارة، وفى ذات الوقت تعيق حسن أدائها».
- أن يصبح آداء المهارة عادة حركية.
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب/ المدربة حول آداء المهارة.
- انخفاض نسبة الجهد المبذول فى الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلى أثناء آداء المهارة.

سادساً: التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية:

فيما يلى سوف نعرض للتدريب والإعداد المهارى فى كل من وحدة التدريب، وأثناء دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى»، وخلال دورات الحمل الفترية «دورة الحمل الكبرى».

١ - التدريب والإعداد المهارى خلال وحدة التدريب اليومية:

- من الأهمية مراعاة أن يتم تعلم أو التدريب على المهارات بعد الإحماء مباشرة خاصة مع الناشئين نظراً لما يتطلبه ذلك من تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً.
- من الضرورة مراعاة ان تحسين وتطوير كفاءة الأداء المهارى يعتمد على مستوى كل لاعب/ لاعبة، ومن ثم فإن استخدام الطرق المختلفة فى التعلم والتدريب يجب أن يراعى ذلك قدر الإمكان.
- التقدم بمستوى التمرينات فى وحدة التدريب يعتمد على ما يظهر اللاعب/ اللاعبة من أداء صحيح وليس درجة التعب، وهذا يعنى أنه طالما كان الأداء صحيحاً فإن الاستمرارية فى الأداء أمراً يصبح مرغوباً فيه.
- فترات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقا لما يحققه اللاعب/ اللاعبة من تقدم فى الأداء المهارى.

٢ - التدريب والإعداد المهارى خلال دورة الحمل الأسبوعية "دورة الحمل الصغرى" :

- خلال دورة الحمل الأسبوعية «الصغرى» يكون من الضرورى أن يتم التدريب على المهارات فى جرعات «وحدات» تدريبية متكررة قصيرة متقاربة، أفضل من تركيبها بصورة متباعدة.
- ضرورة البدء فى دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهارى قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب/ اللاعبة.
- يراعى ضرورة استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية والتى تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية فى بداية دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى»، وتؤجل تلك التى تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الوحدة.

٣ - التدريب والإعداد المهارى فى دورة الحمل الفترية "دورة الحمل الكبرى" :

أ - خلال فترة الإعداد :

- فترة الإعداد وعلى الأخص مرحلة الإعداد العام تعتبر فترة مناسبة لتعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة.
- خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهارى حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المخصصة له.
- خلال فترة الإعداد العام يمكن تركيب تمرينات الإعداد المهارى مع تمرينات تطوير الصفات المدنية.
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات خلال فترة الإعداد فى حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح درجة الحمل هذه من التحكم فى سرعة الأداء المهارى.

- عند وصول معدل آداء المهارات إلى مستويات الثبات والذى يحدث عادة فى نهاية فترة الإعداد فإن تمرينات المنافسة يجب أن تزاد لتصل إلى ٩٥٪ بزيادة قدرها حوالى ٥٪ عن المرحلة السابقة.

ب- خلال فترة المنافسات :

- من الضرورى أن يخطط المدرب/ المدربة إلى وصول الآداء المهارى إلى درجة الآلية خلال فترة المنافسات والعمل على الحفاظ على ذلك لأطول فترة ممكنة خلالها.
- يجب التركيز خلال هذه الفترة على أن تصبح آلية الآداء عادة حركية فى ظل ظروف المنافسات.

جـ- خلال فترة الانتقال :

- يقل الإعداد المهارى فى بداية فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين/ اللاعبات من جراء المنافسات الشديدة.
- فى نهاية فترة الانتقال يمكن مراجعة بعض المهارات تمهيداً لفترة الإعداد، ولكن يراعى مكونات الحمل التى يجب وضعها فى الاعتبار فى هذه الفترة.

الفصل الحادى عشر 

الذاكرة وآداء المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم التذكر.

ثانياً : علاقة آداء المهارات الحركية الرياضية بالذاكرة.

الفصل الحادى عشر

الـــذاكرة وآداء المهـارة

- اللاعب/ اللاعبة الذين اكتسبوا خبرة طويلة يأخذون وقتاً طويلاً حتى يبدأوا فى نسيان المهارات التى اكتسبوها، ويرجع السبب فى ذلك إلى حسن تعلمهم هذه المهارات، أما أولئك الذين لم يتعلموا المهارات جيداً فإنهم سيصابوا بالإحباط إذا ما حاولوا آداء تلك المهارات بعد فترة طويلة.
- إن فقد اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة التخصصية سوف يكون لها دخل كبير أيضاً فى عدم إمكانية آداء المهارات بالصورة التى كان عليها اللاعب/ اللاعبة وهو يمتلك تلك اللياقة.

أولاً: مفهوم التذكر:

- التذكر هو «العملية العقلية التى تتطلب من الفرد أن يقرر شيئاً ما حدث فى الماضى، وهذا التقرير قد يكون عن طريق استجابات لفظية ، أو حركية».
- التذكر عملية عقلية تالية للإدراك وسابقة للتفكير، ولذا وجب التنويه عنهما فيما يلى:

- الإدراك يعنى «الاستجابة العقلية للمثيرات الحسية المعنية»، كما يعنى أيضاً «التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس» ويتضمن الإدراك تفاعل المعلومات التى يتم التعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة أصلاً فى الذاكرة.
- التفكير يعنى « معالجة المعلومات المدركة بواسطة الحواس».

ثانياً: علاقة آداء المهارات الحركية الرياضية بالذاكرة:

١ - مفهوم الذاكرة:

- تشير الذاكرة إلى «خزن واسترجاع شيئاً كان قد تم تعلمه من قبل» مثل معلومات حول رياضة معينة، أو برنامج حركى لمهارة.

٢ - أنواع الذاكرة :

كى تتضح لنا العلاقة بين الأخطاء وبين الذاكرة لا بد لنا من أن نشرح أنواع الذاكرة وعلاقة تعلم المهارات الرياضية بها. راجع الشكل فى الصفحة التالية كما يلى:

أ - الذاكرة الحسية قصيرة المدى : A Short Term Sensory Memory

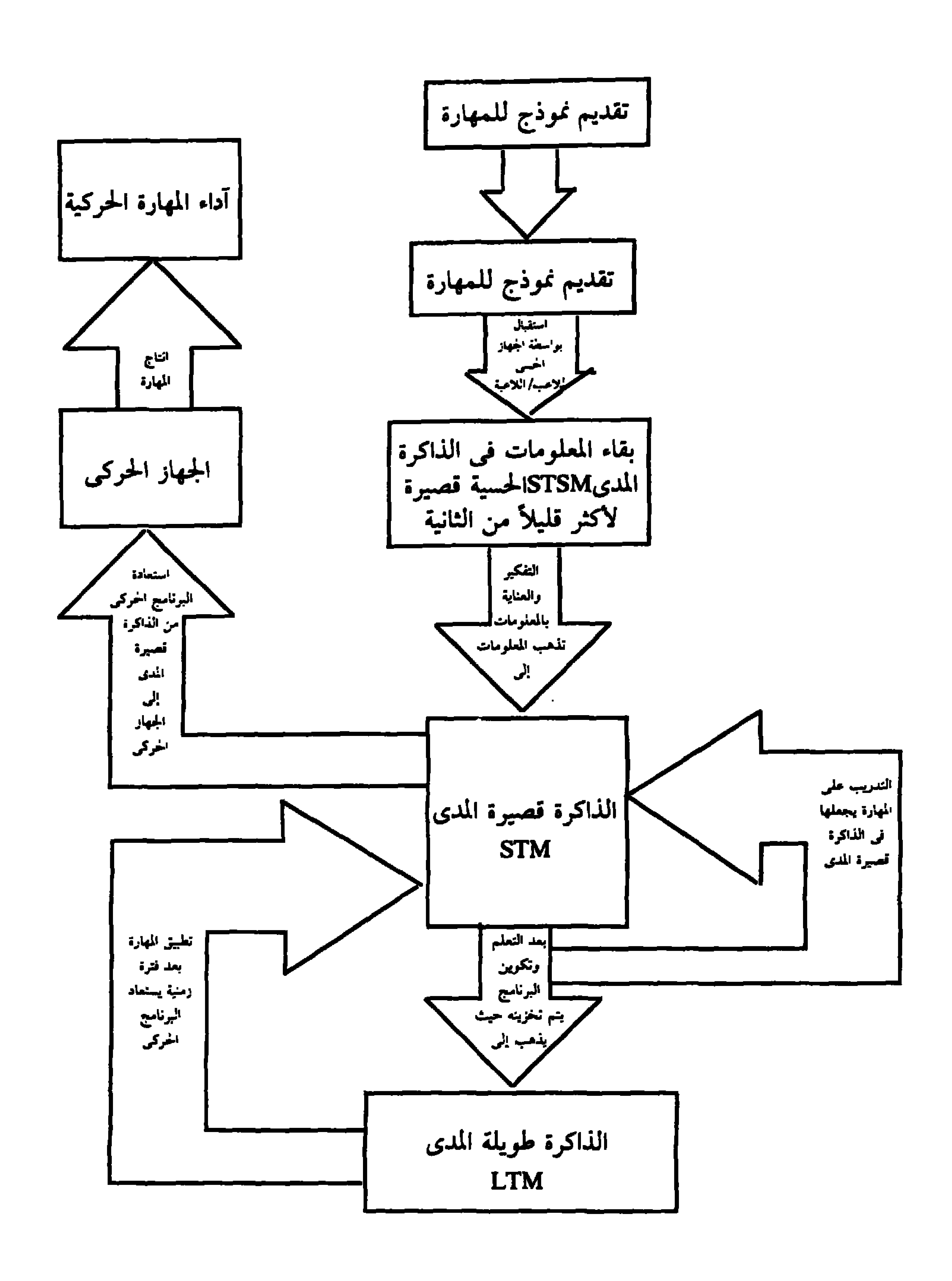
- إن كافة المعلومات التى يتلقاها الفرد من خلال الجهاز الحسى يمكن أن تختزن لأكثر من الثانية الواحدة فى الذاكرة الحسية قصيرة المدى «STSM»، ثم يمر جزء بسيط منها إلى الذاكرة قصيرة المدى «STM» فعلى سبيل المثال يحدث ذلك حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج لأداء مهارة معينة.
- كى نمنع فقدان المعلومات ولتأكيد توصيلها يجب أن يفكر اللاعب فيها ويوليها عنايته.

ب- الذاكرة قصيرة المدى : A Short Term Memory (STM)

- تستطيع الذاكرة قصيرة المدى «STM» حفظ ما بين ٥ : ٩ مليون نموذج لفترة زمنية قدرها ٣٠ ثانية، وهذه النماذج سوف تضمحل وتهرب من الذاكرة قصيرة المدى إذا لم تكرر فى غضون عدة دقائق.
- وفى المثال السابق حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج آداء مهارة حركية من المهم أن يفكر ويعتنى بصورة النموذج وأن يعمل/ تعمل على تطبيقها سريعاً حتى يتم تعلم البرنامج الحركى الخاص بتلك المهارة، وحتى يمكنها بعد ذلك الذهاب إلى الذاكرة طويلة المدى «LTM».

جـ- الذاكرة طويلة المدى : A Long Term Memory (LTM)

- وفى هذه الذاكرة يمكن الاحتفاظ بعدد غير محدود من المعلومات مثل المعلومات الرياضية والبرامج الحركية.
- واستكمالاً للمثال السابق كلما تم التدريب على المهارة الحركية وتطبيقها كلما تم تثبيت البرنامج الحركى لها فى الذاكرة طويلة المدى، وكلما أصبحت المهارة أكثر صلابة فى مقاومة النسيان.



مراحل خزن واسترجاع وآداء المهارات الرياضية
من خلال أنواع الذاكرة المختلفة

٢ - الذاكرة قصيرة المدى وتعظيم عملية تعلم المهارات :

- فى حالة ما إذا قدم المدرب/ المدربة معلومات كثيرة للاعبين/ اللاعبات فإن كثيراً منهم سوف لا يكونوا قادرين على تذكر كافة تفاصيلها، وهو خطأ شائع بين كثير من المدربين/ المدربات حيث يسترسل كثيراً منهم فى الحديث طويلاً عن كيفية آداء المهارة قبل أن يعطوا الفرصة للاعبين/ اللاعبات كى يقوموا بتجربة آداء المهارة بأنفسهم.
- إن المدربين/ المدربات الذين يقعون فى خطأ الشرح الكثير الزائد عن الحد لايستطيعون استيعاب أن إعطاء تعليمات كثيرة تشبه المحاضرة إنما هو أمر غير فعال فى العملية التعليمية، وإنما الأمر الفعال هو أن نجعل اللاعبين/ اللاعبات يقومون بعمل جهد واع متعمد للاحتفاظ بالمعلومات فى ذاكرتهم، وهذا الأمر فى غاية الأهمية خاصة مع الصغار حتى يمكنهم استعادة المعلومات بسهولة.
- من الأهمية أن يكون اللاعبون/ اللاعبات منتبهين متيقظين للشرح والنموذج، والانتباه واليقظة هنا تعنى «الملاحظة المتعمدة أو الاستماع للمتحدث أو الشارح أو مؤدى النموذج دون أى مقاطعة».
- إن الانتباه واليقظة سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من استرجاع المعلومات، واسترجاع المعلومات تعنى هنا «استعادة المعلومات ذاتيا».
- على المدرب/ المدربة مراعاة ما يلى أيضاً لتعظيم عملية التعلم من خلال الذاكرة قصيرة المدى.
  - استخدام نظام نقاط التعلم خلال الشرح والنموذج.
  - السماح بوقت كاف وفير لتطبيق المهارات المعلمة.
  - بدء الشرح وختامه بمفاتيح نقاط التعلم للمهارة المعلمة.
  - الاهتمام بأساليب الاتصال الجيدة المفيدة، خاصة مع الصغار.

- استخدام نظام التعرف على مهارة بدلالة آداء مهارة أخرى تم تعلمها قبل ومخزنة فى الذاكرة طويلة المدى وهل كانت فى رياضة أخرى مثل الضربة الساحقة فى التنس، والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة.
- استخدام نظام تميز المهارات وظروف استخدام كل منها.
- استخدام نظام تلخيص المعلومات خلال الشرح وبعده.

٣ - علاقة تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات بتحسين كفاءة الذاكرة:

- إن تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات سوف يؤدى إلى تحسين كفاءة «الذاكرة» ويمكن للمدرب/ المدربة تحقيق ذلك من خلال الطلب من أحد اللاعبين/ اللاعبات ذكر معلومة بعد آداء الشرح أو النموذج.

٤ - الذاكرة طويلة المدى وسوء آداء المهارة:

- تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى لدى اللاعبين كلما تحولوا من مرحلة التعلم إلى مرحلة التطبيقات المتقدمة، لكن فى بعض الأحيان قد يؤدى لاعب/ لاعبة مهارة آداءً رديئاً، إن ذلك يكون مرجعه الأساسى إما إلى الابتعاد عند آداء المهارة ذاتها لفترة «قد تكون بسبب الإصابة مثلا»، أو قد يكون السبب هو حدوث تداخل للبرنامج الحركى للمهارة مع أنشطة أخرى مخزونة فى الذاكرة طويلة المدى كما يلى:

أ - تأثير تباعد الفترات الزمنية بين تطبيقات المهارات:

- إن أحد أسباب نسيان آداء المهارة هو طول الفترات الزمنية بين تطبيقاتها على الأخص إذ ما كان اللاعب/ اللاعبة لم يطبقها بعدد كاف ولفترة زمنية كافية.
- إن نسيان المهارة سوف يكون أقوى إذا ما كان أداؤها يتصل بجوانب معرفية.

ب- تداخل البرنامج الحركى للمهارة مع أنشطة أخرى :

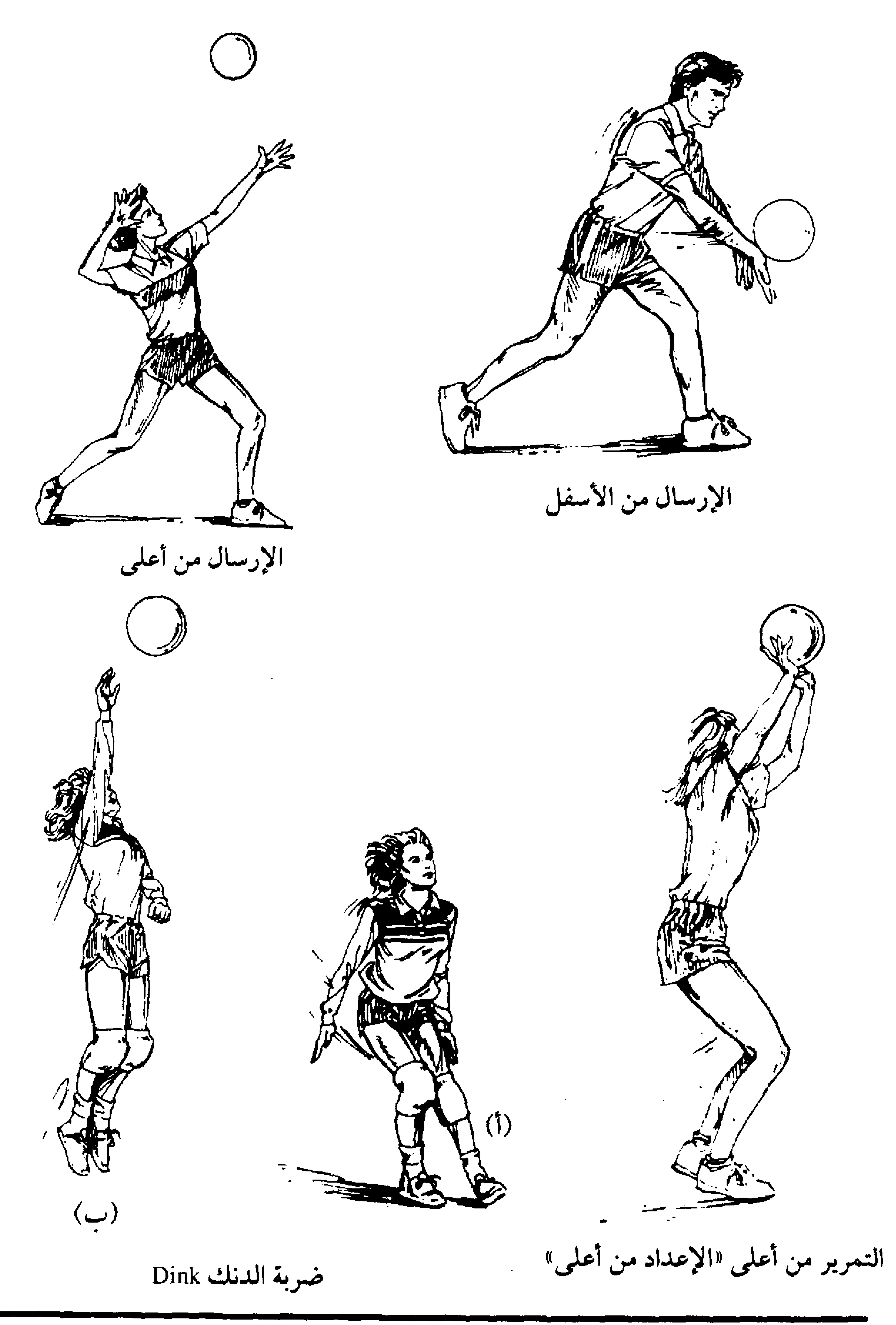
- إن السبب الآخر لنسيان آداء مهارة هو تداخل البرنامج الحركى لهذه المهارة مع برنامج حركى لنشاط آخر فى داخل الذاكرة طويلة المدى، ويمكن تفسير ذلك وإرجاعه إلى ضعف خزن البرنامج الخاص بهذه المهارة فى الذاكرة.

الفصل الثانى عشر

الدليل المصور للمهارات

- الكرة الطائرة.
- كرة القدم.
- كرة السلة.
- التنس.
- الريشة الطائرة.
- ألعاب القوى.
- السباحة.

الكرة الطائرة

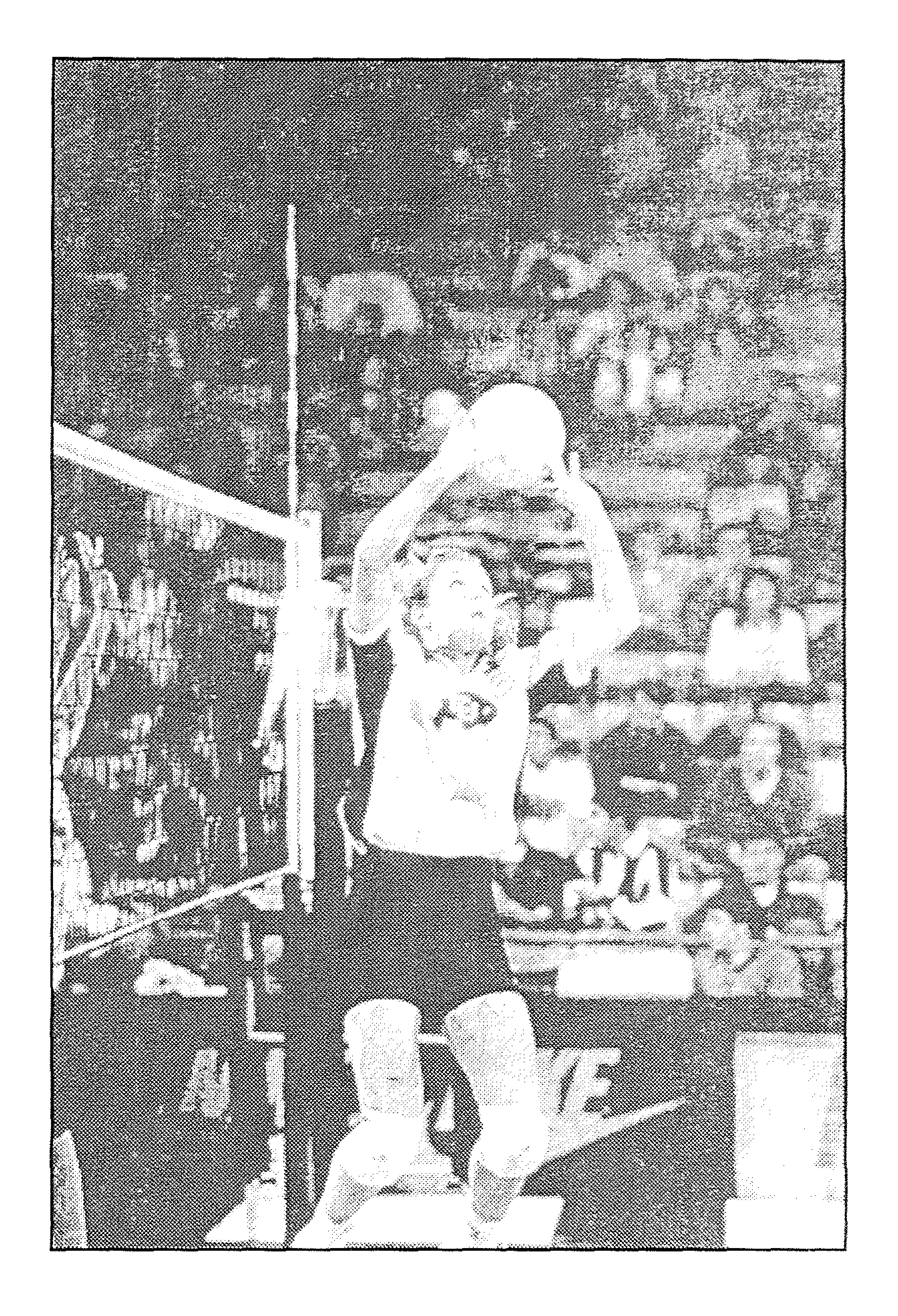


الإرسال من أعلى

الإرسال من الأسفل

التمرير من أعلى «الإعداد من أعلى»

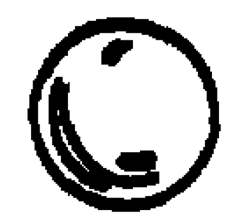
ضربة الدنك Dink

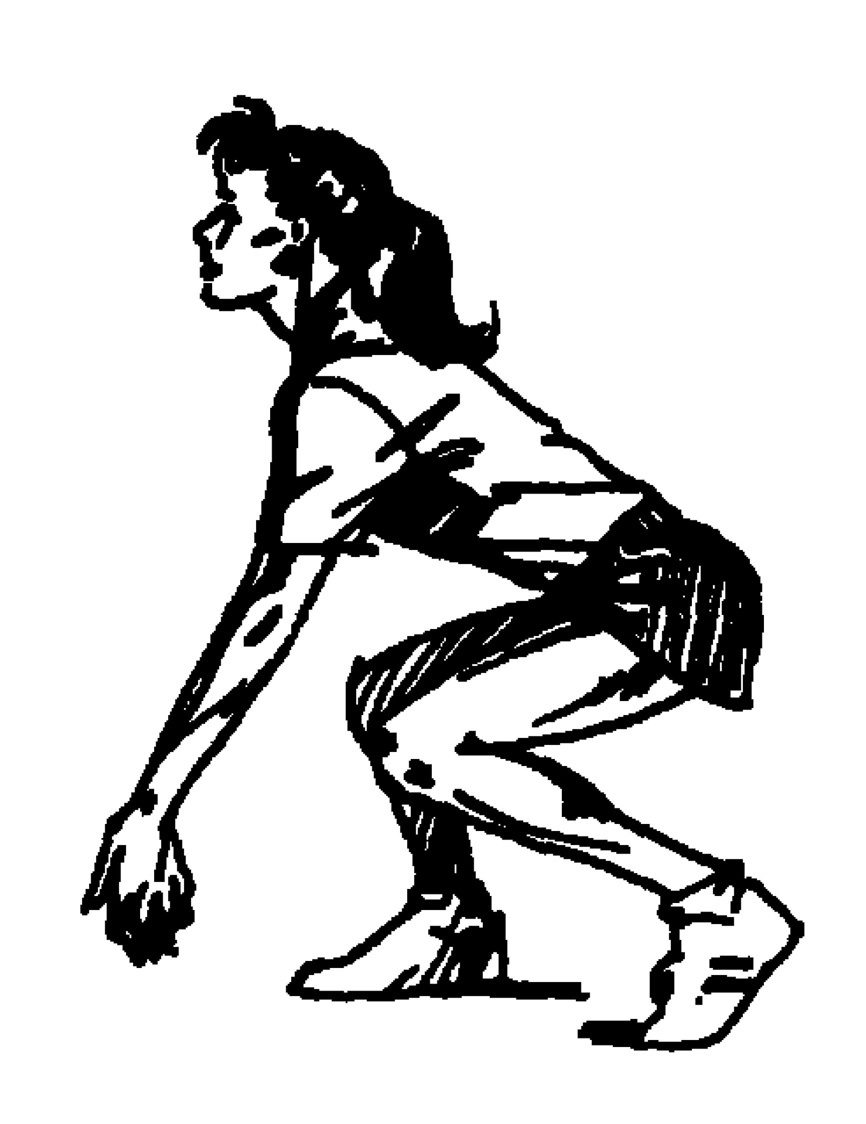


الإعداد



دفع الكرة فوق الشبكة





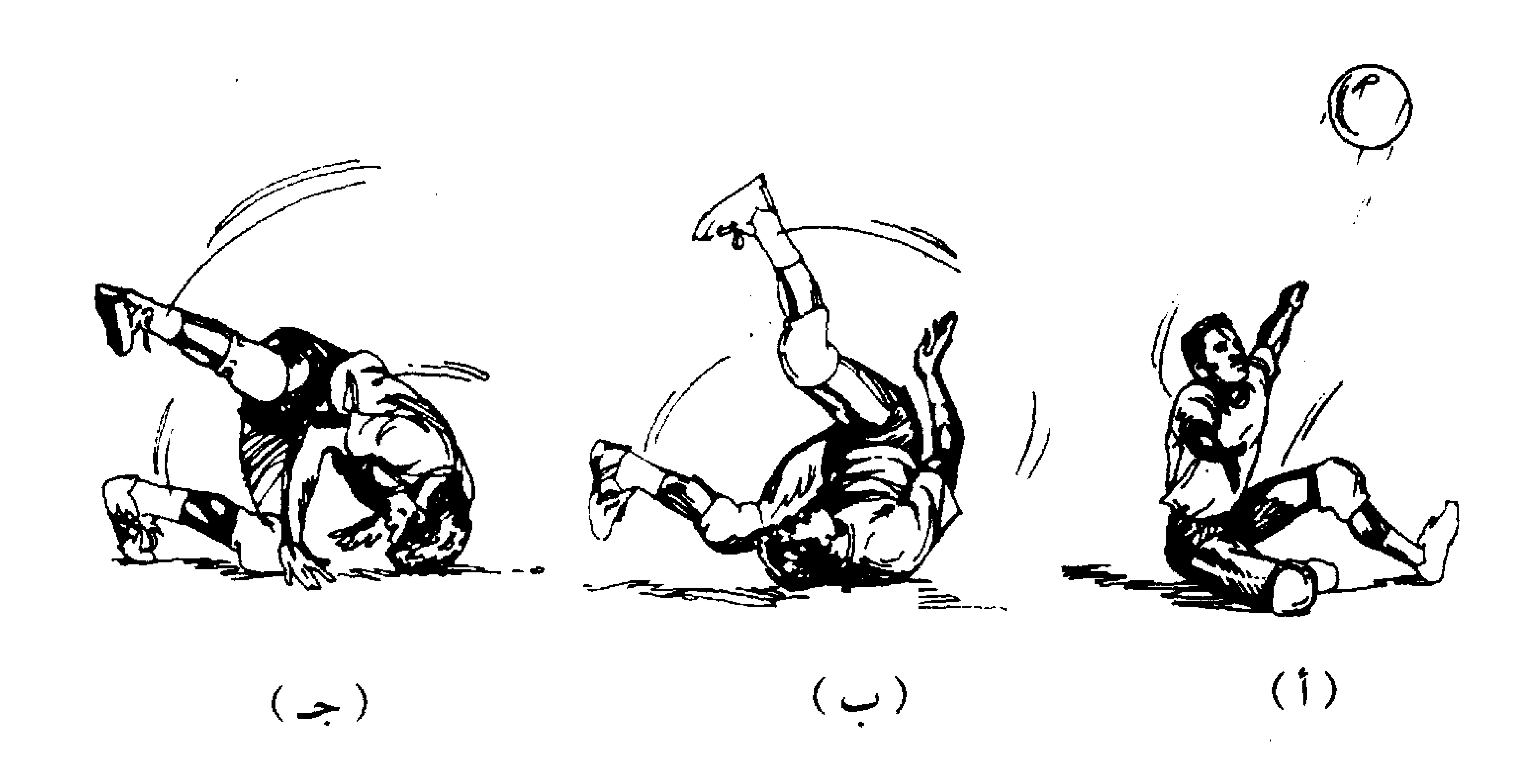
رد الكرة بالساعدين من أسفل



رفع الذراعين لأداء حائط
الصد الفردى



حائط الصد الزوجى



الدفاع الفردى بصد الكرة بالساعد مع الدحرجة



الدفاع الفردى بصد الكرة
بالقبضتين من أسفل

كرة القدم



(أ) (ب) (جـ)

مهارات الإحساس بالكرة

ضرب الكرة بباطن القدم

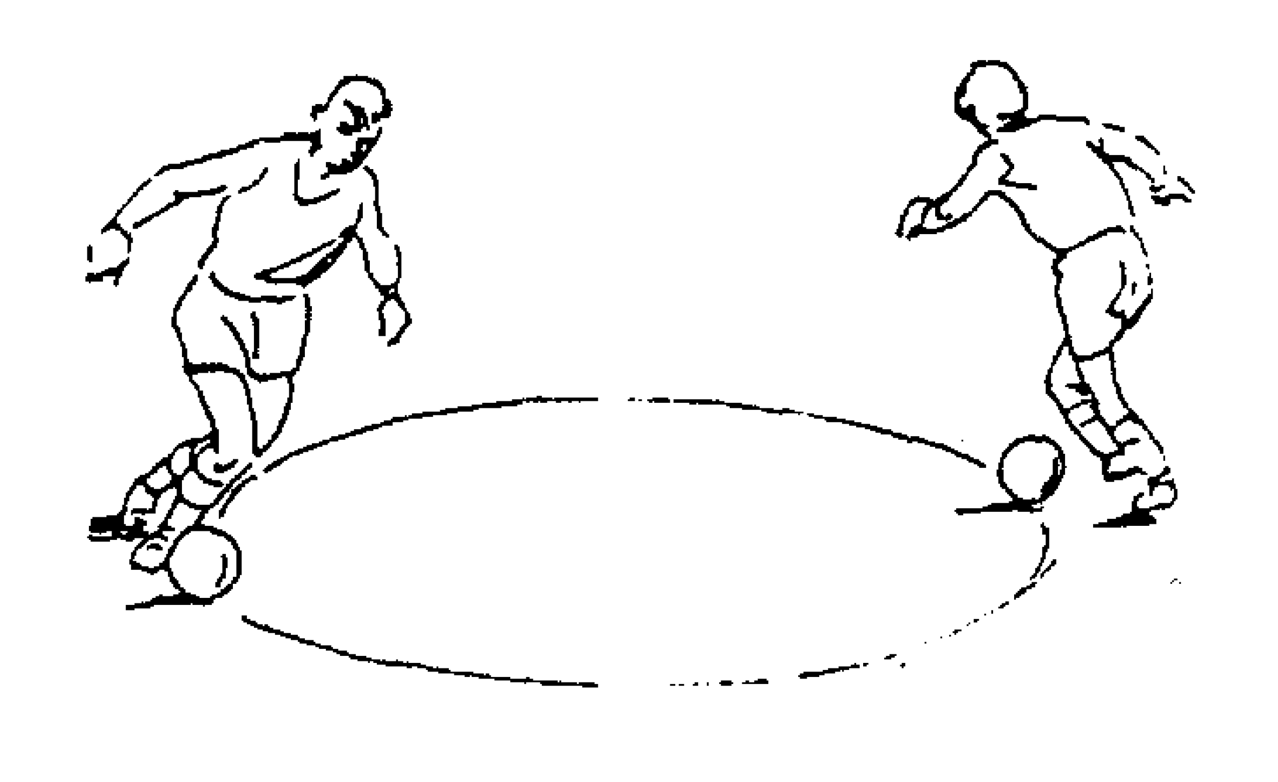
ضرب الكرة بخارج القدم

مهارة ضرب الكرة بالقدم

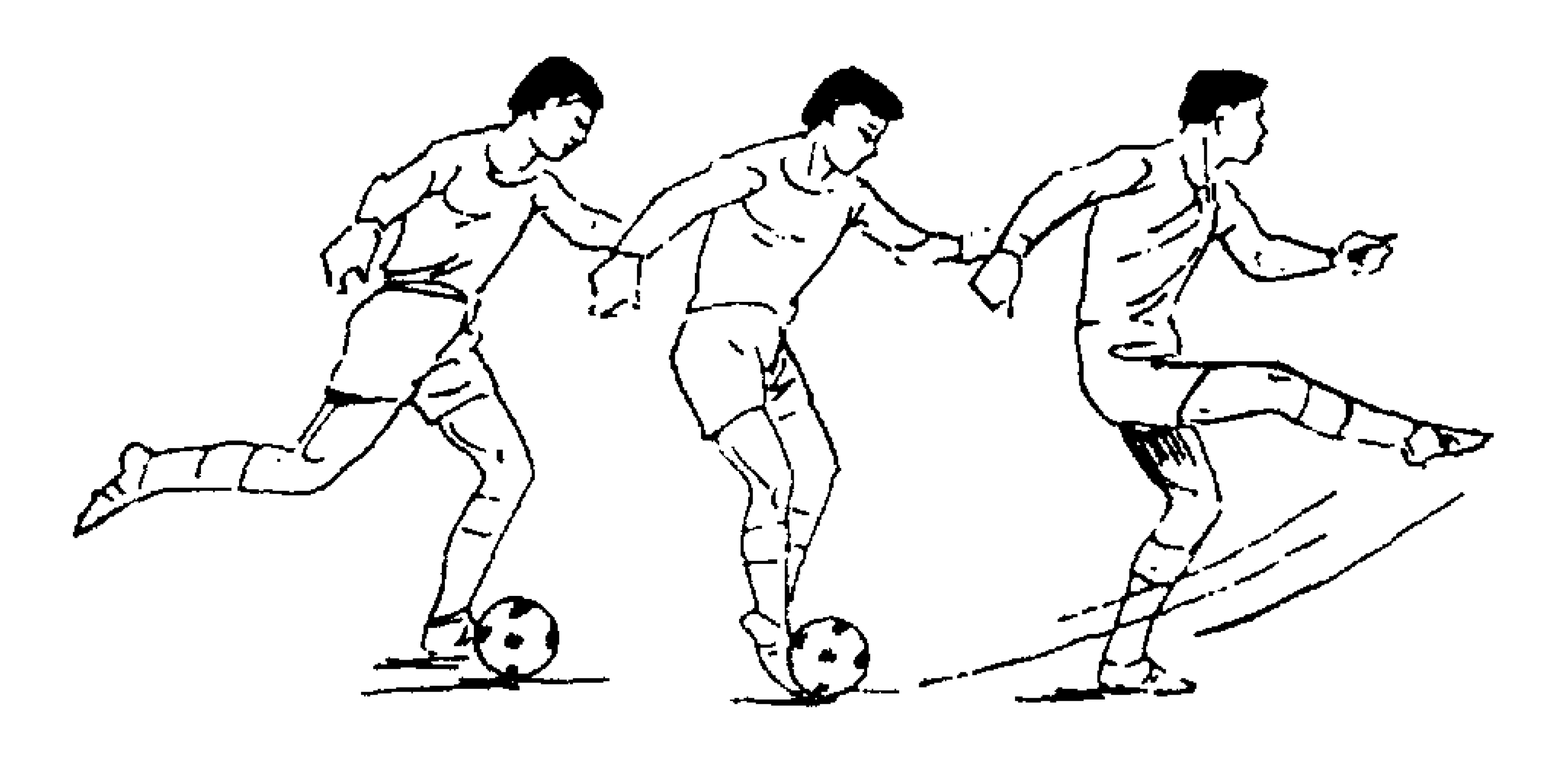
ضرب الكرة بالرأس



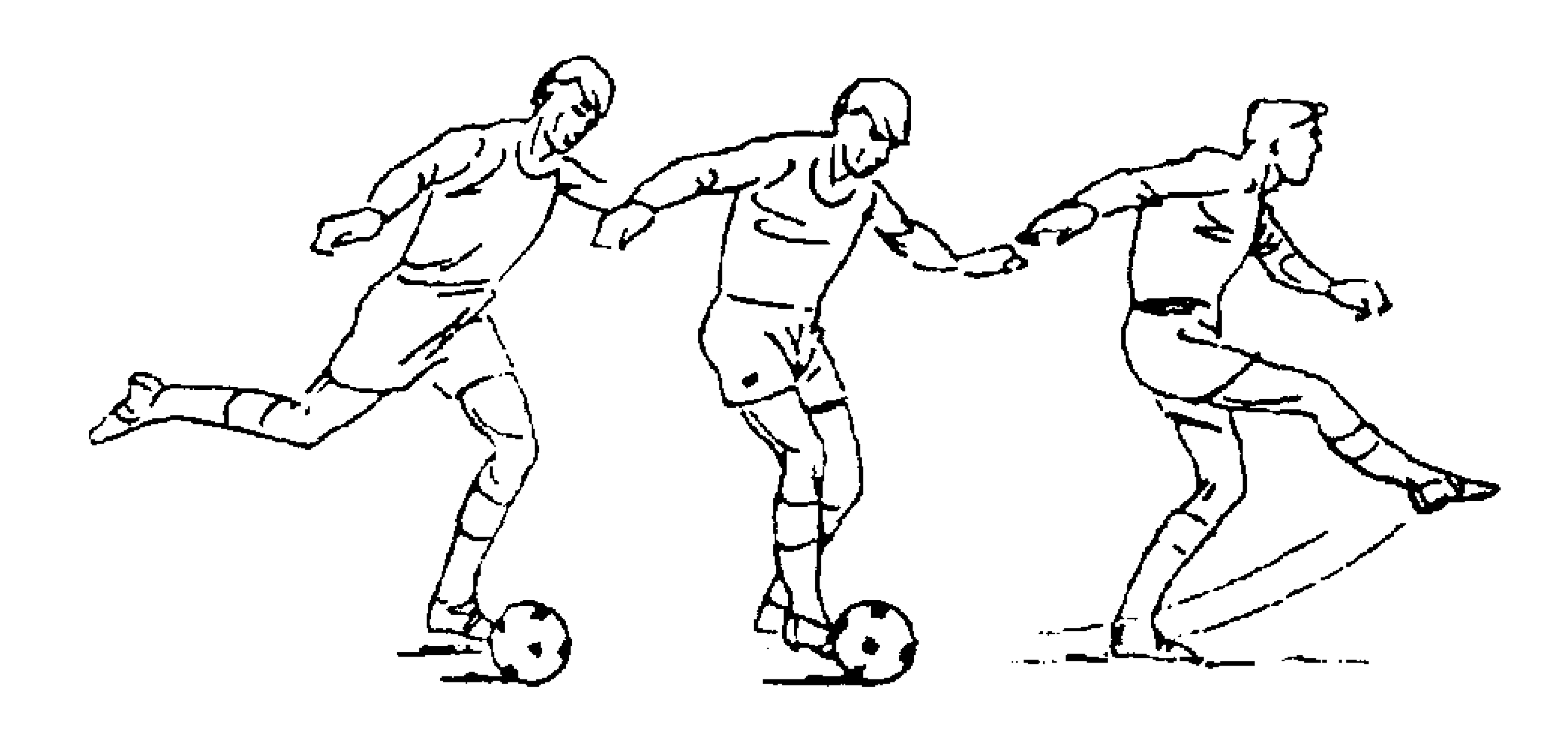
الجرى بالكرة بخارج القدم



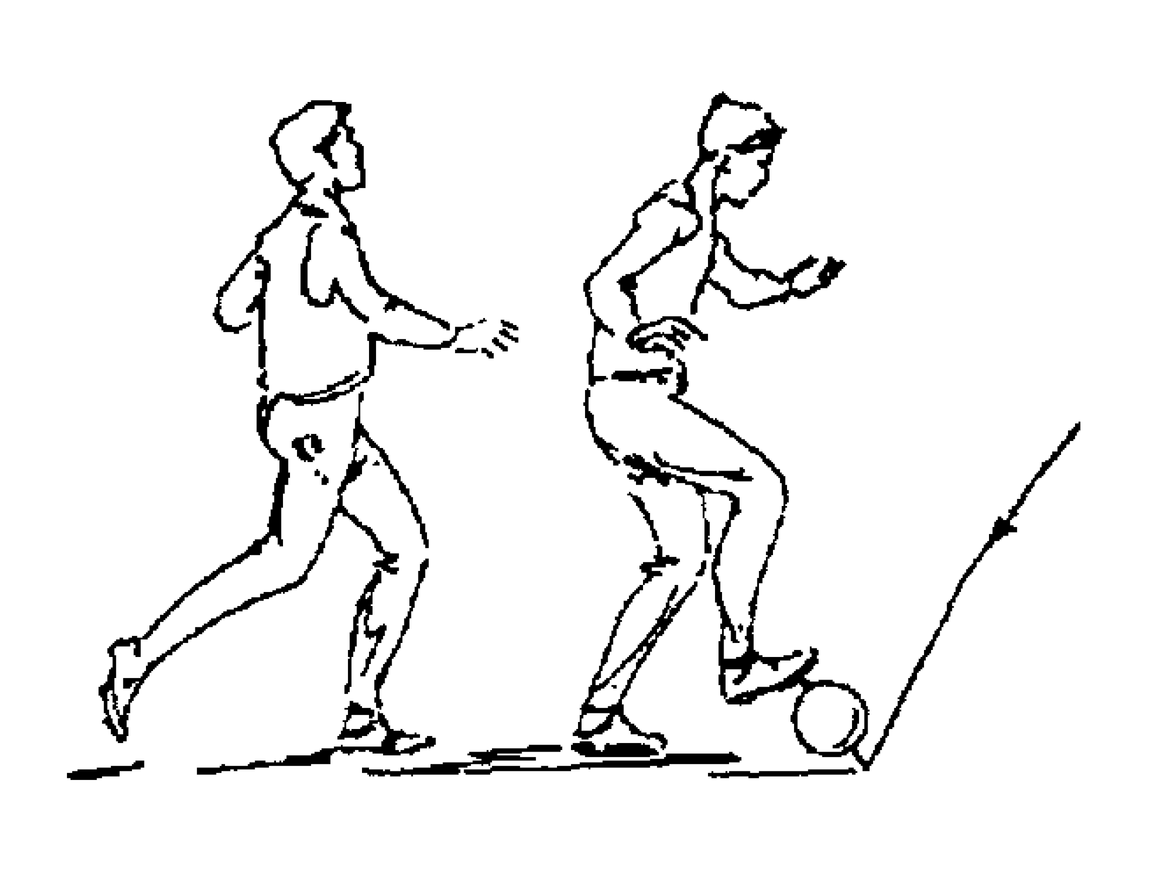
الجرى بالكرة بداخل القدم



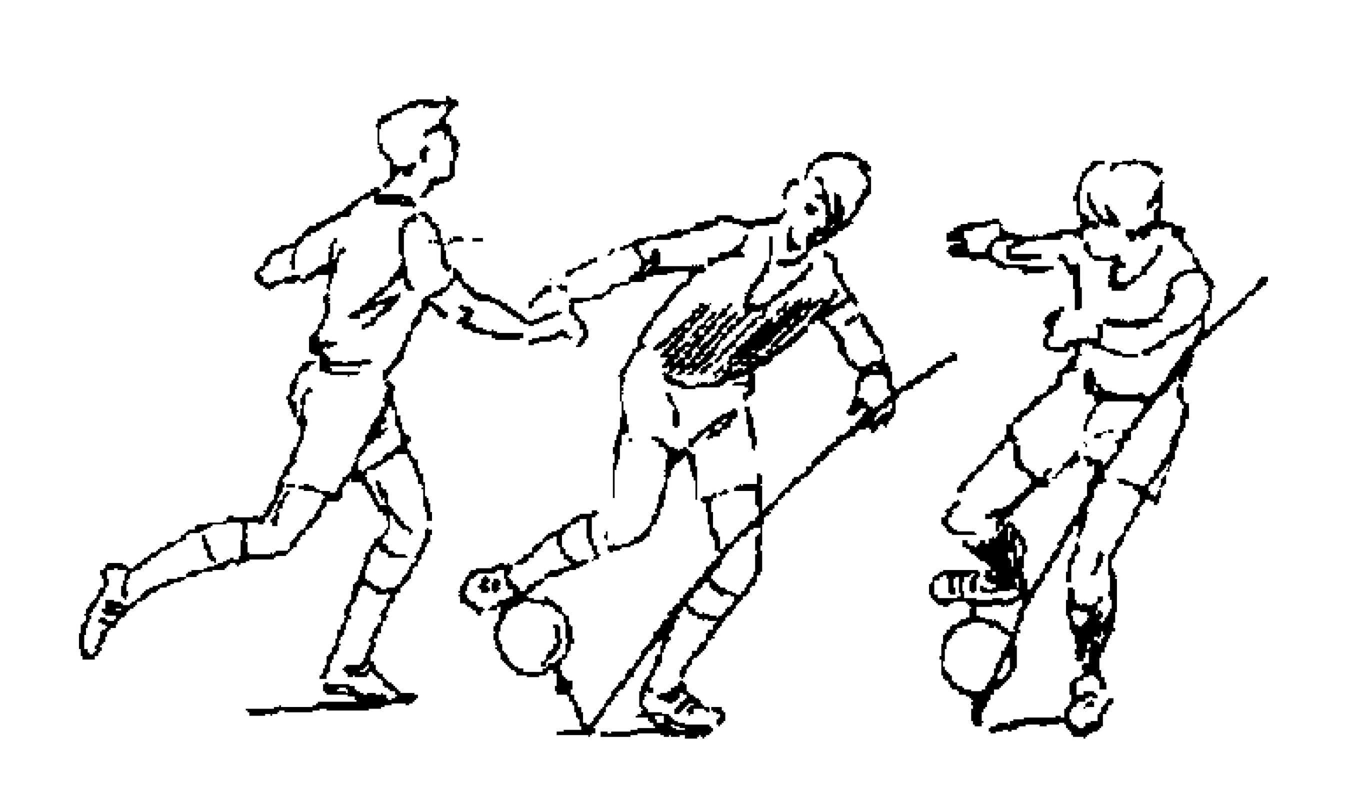
التصويب بوجه القدم الأمامى



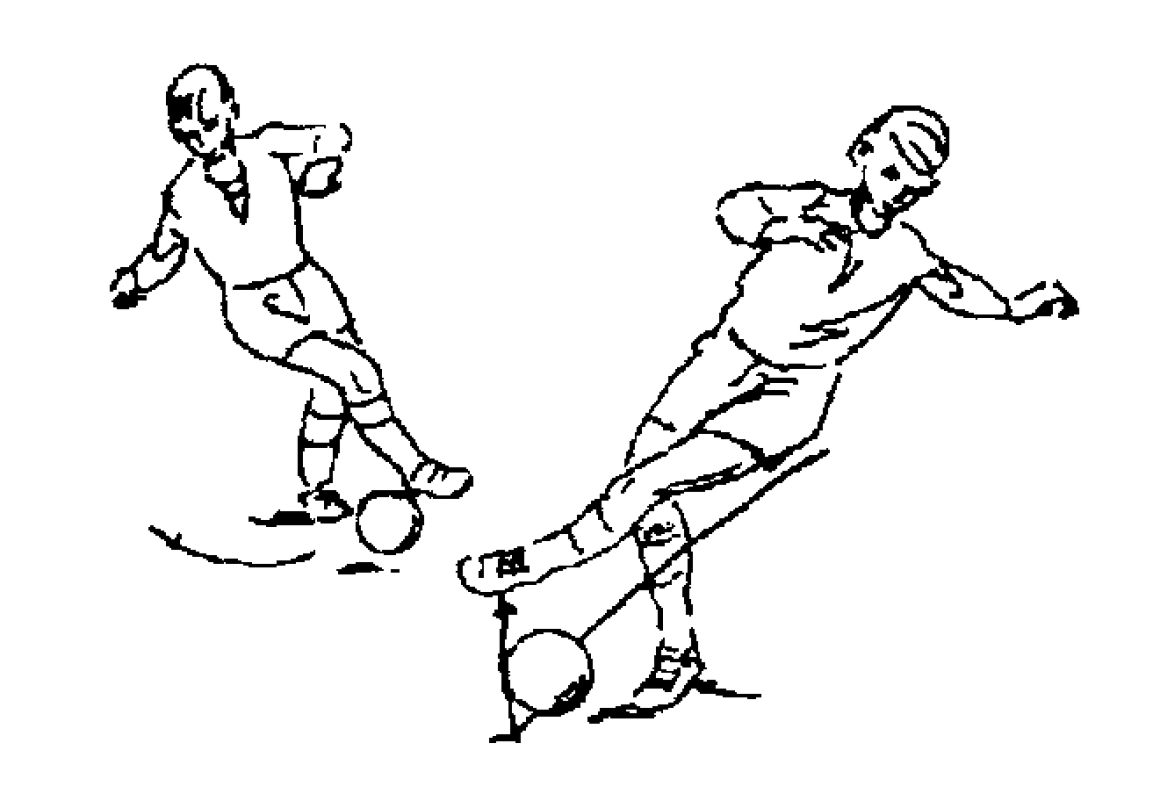
التصويب بوجه القدم الخارجى



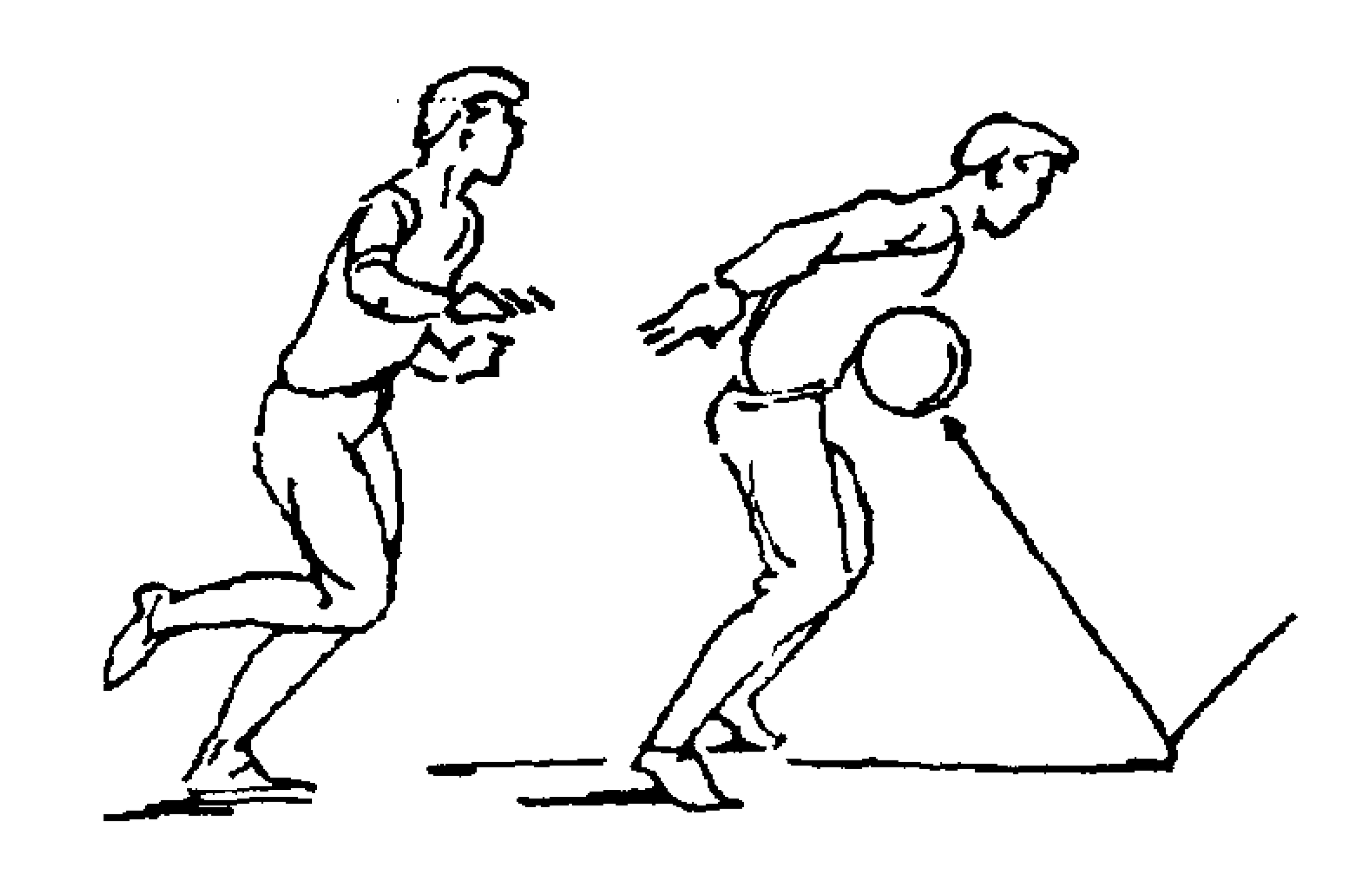
كتم الكرة بأسفل القدم



كتم الكرة بجانب القدم



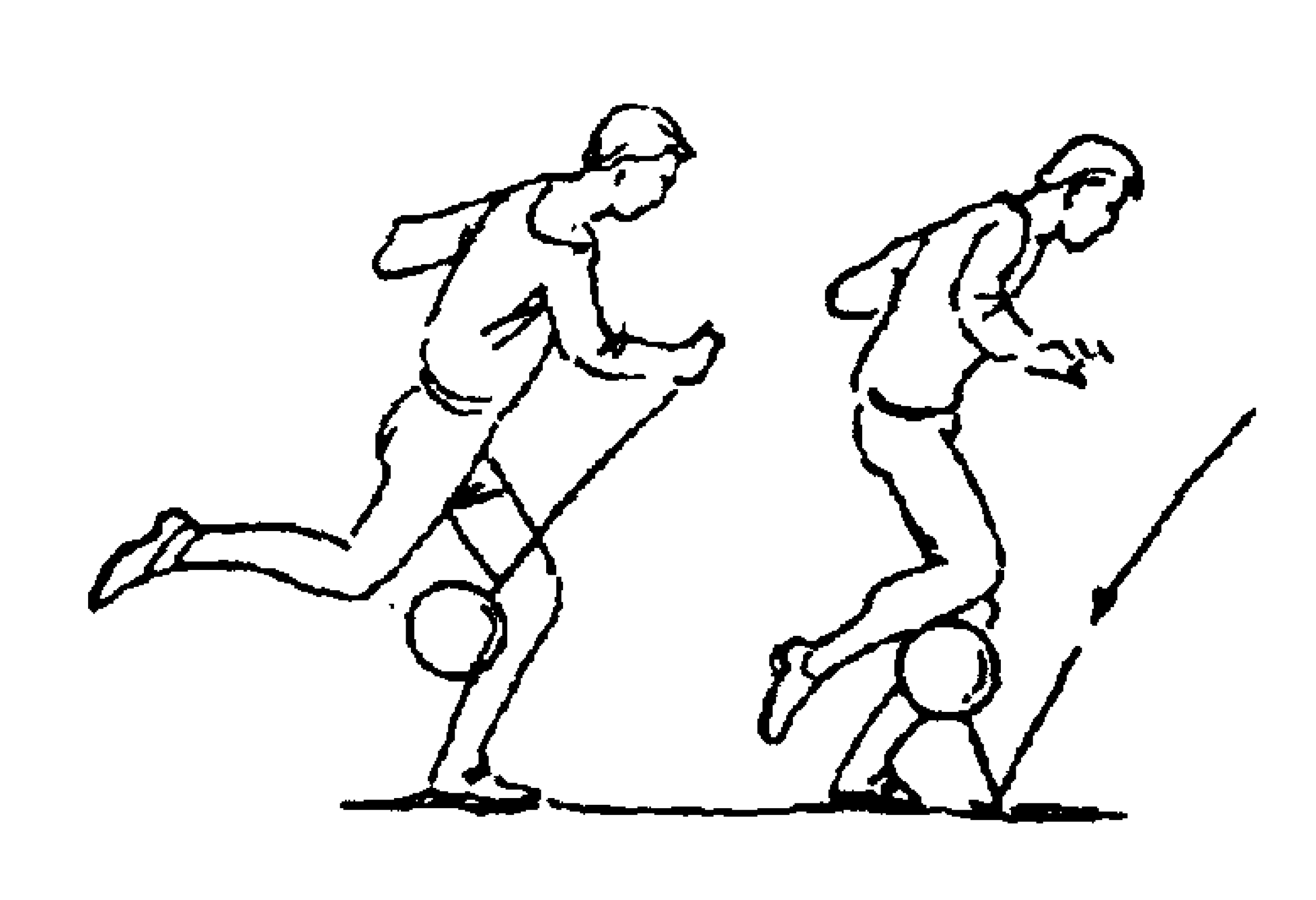
كتم الكرة بخارج القدم



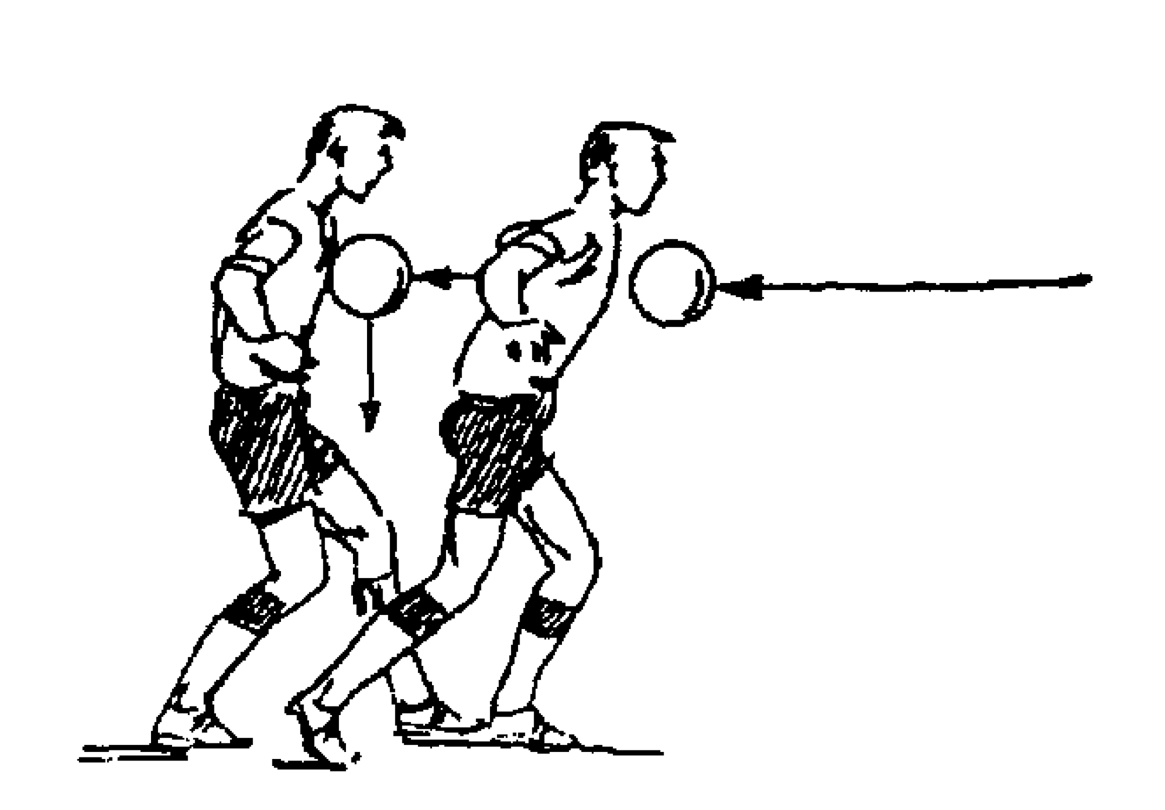
كتم الكرة بالبطن



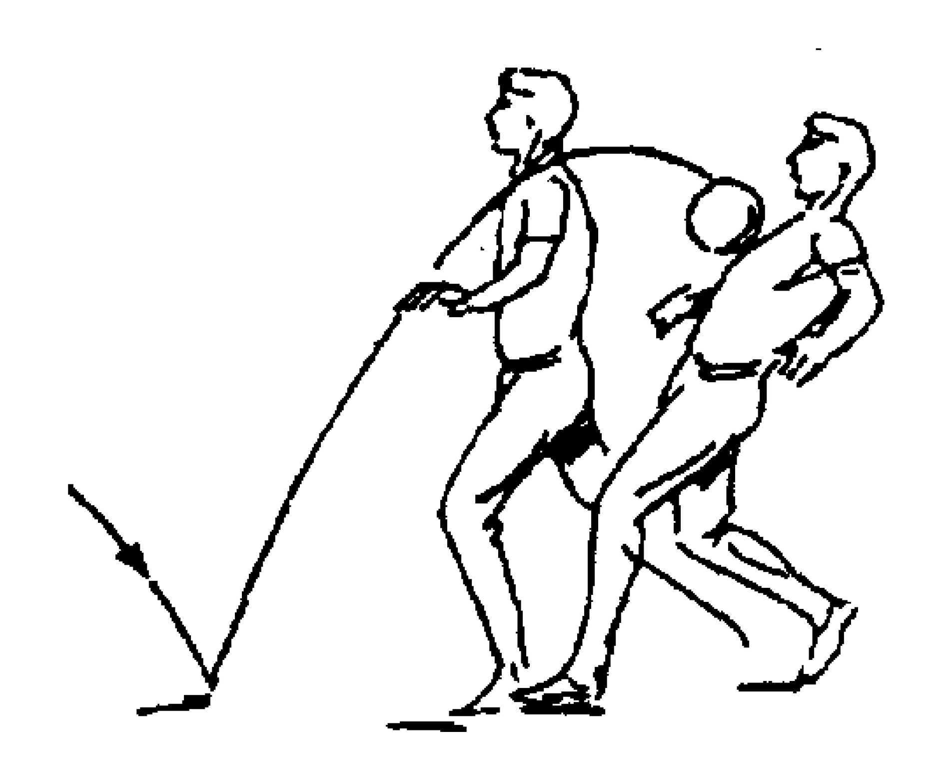
استلام الكرة على الأرض



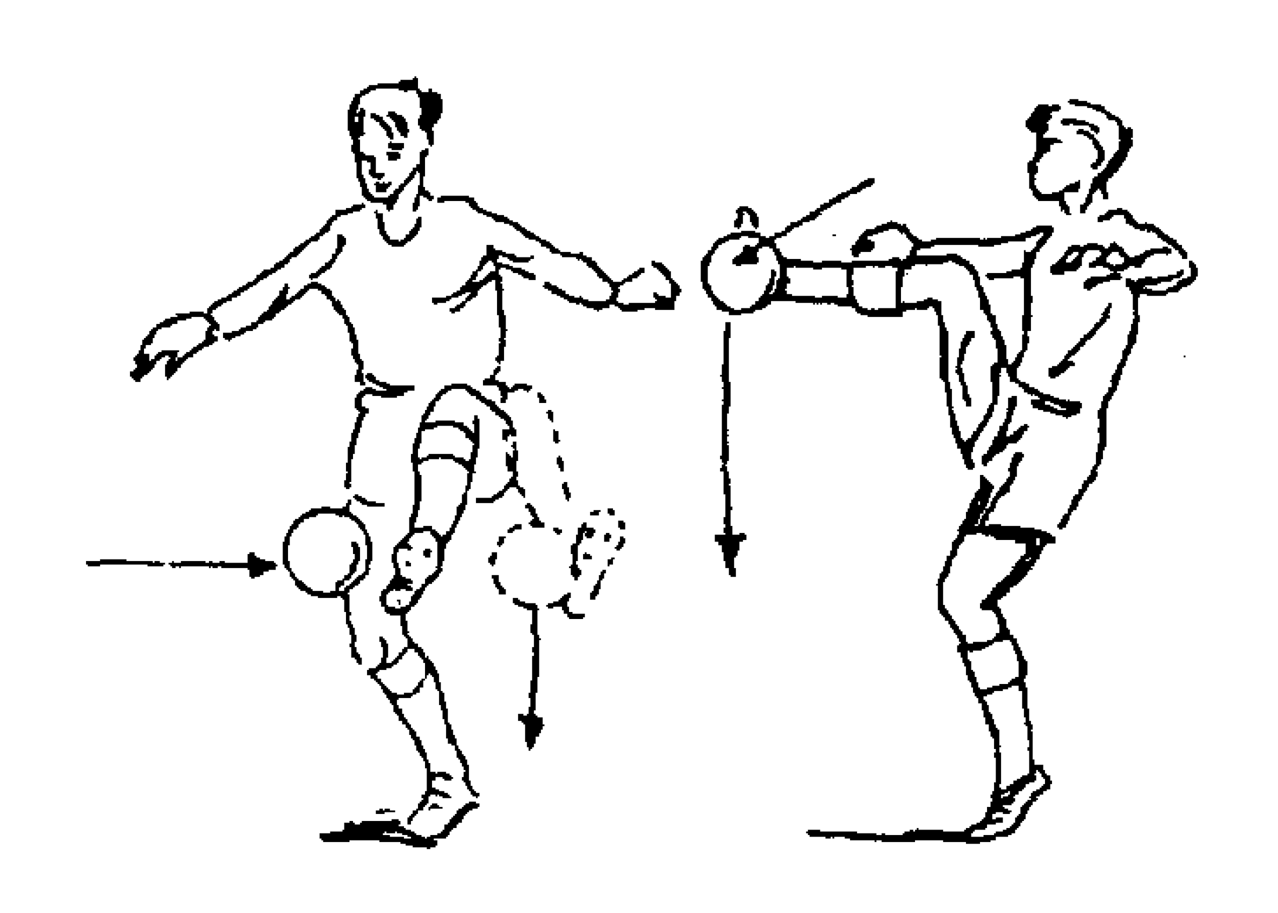
كتم الكرة بالقصبة



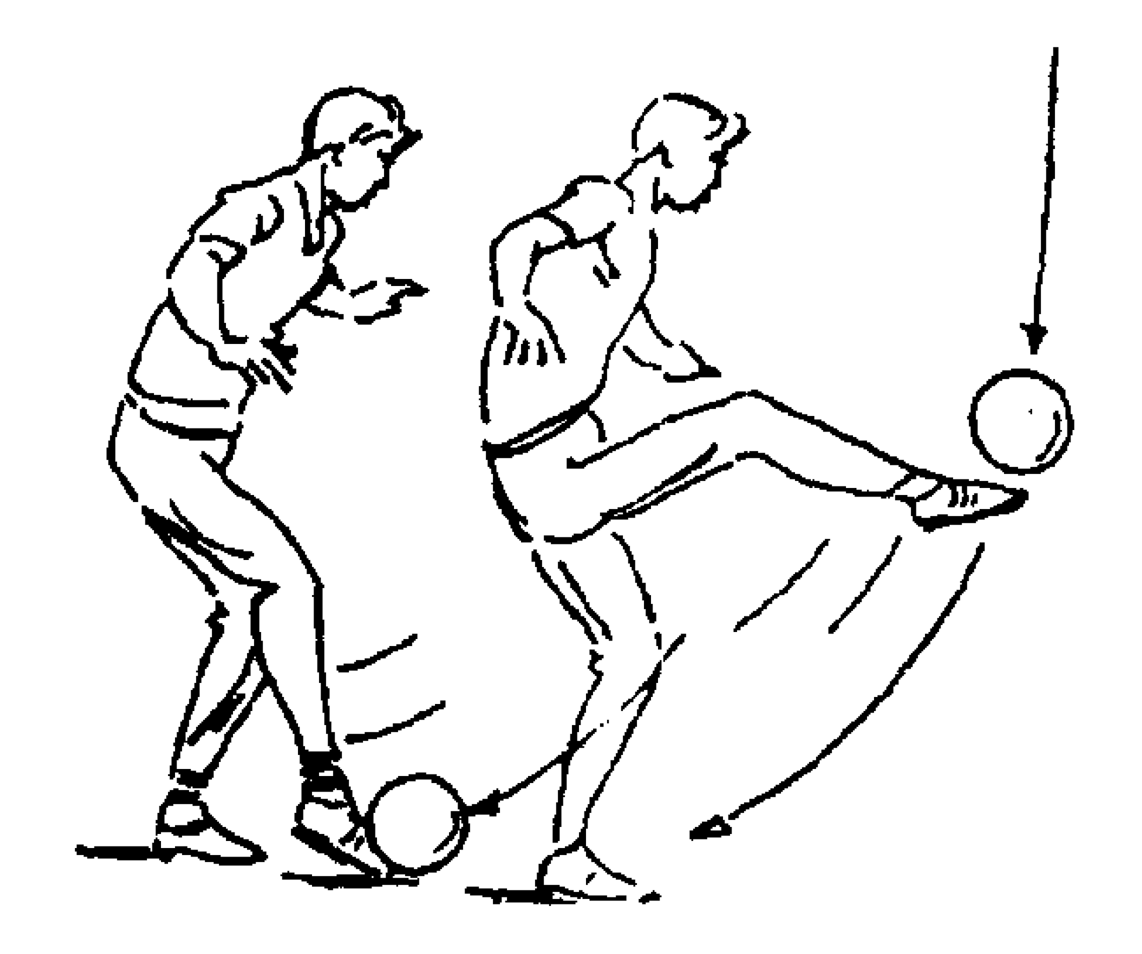
امتصاص الكرة بالصدر



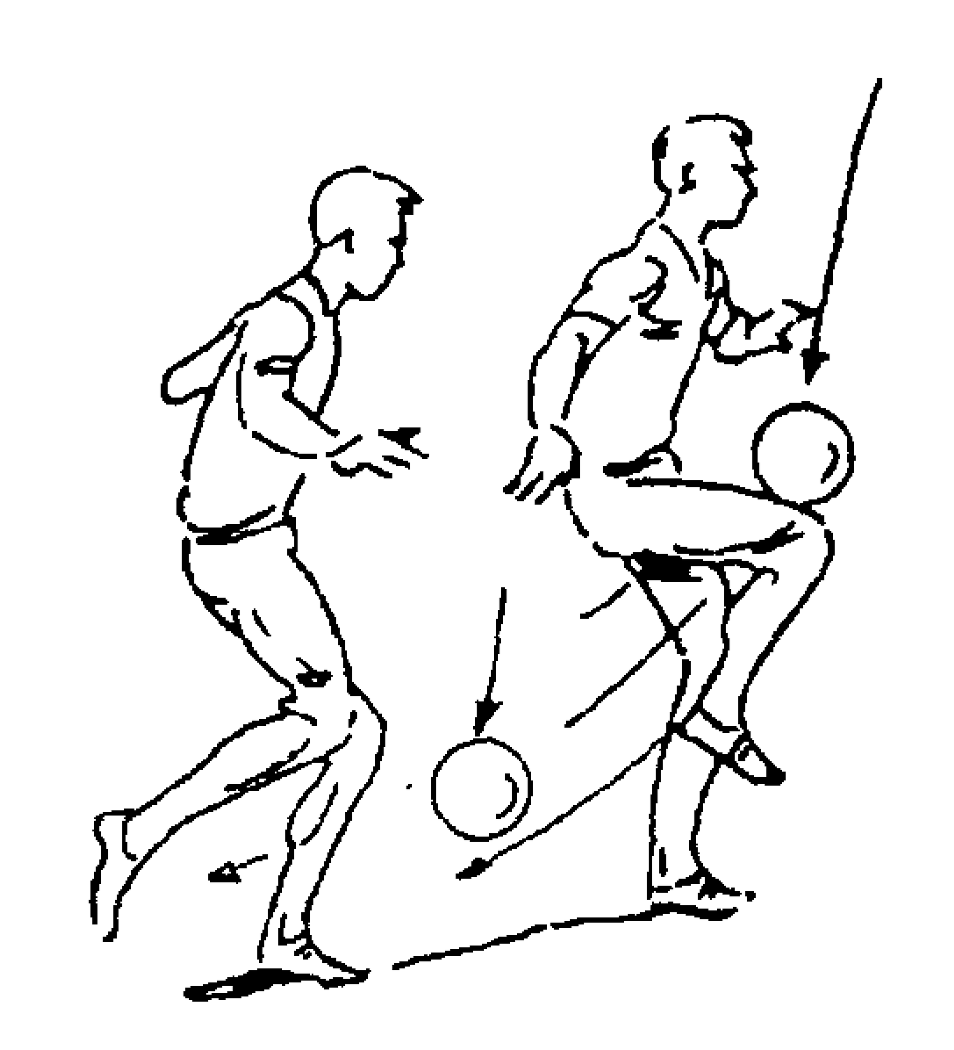
امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



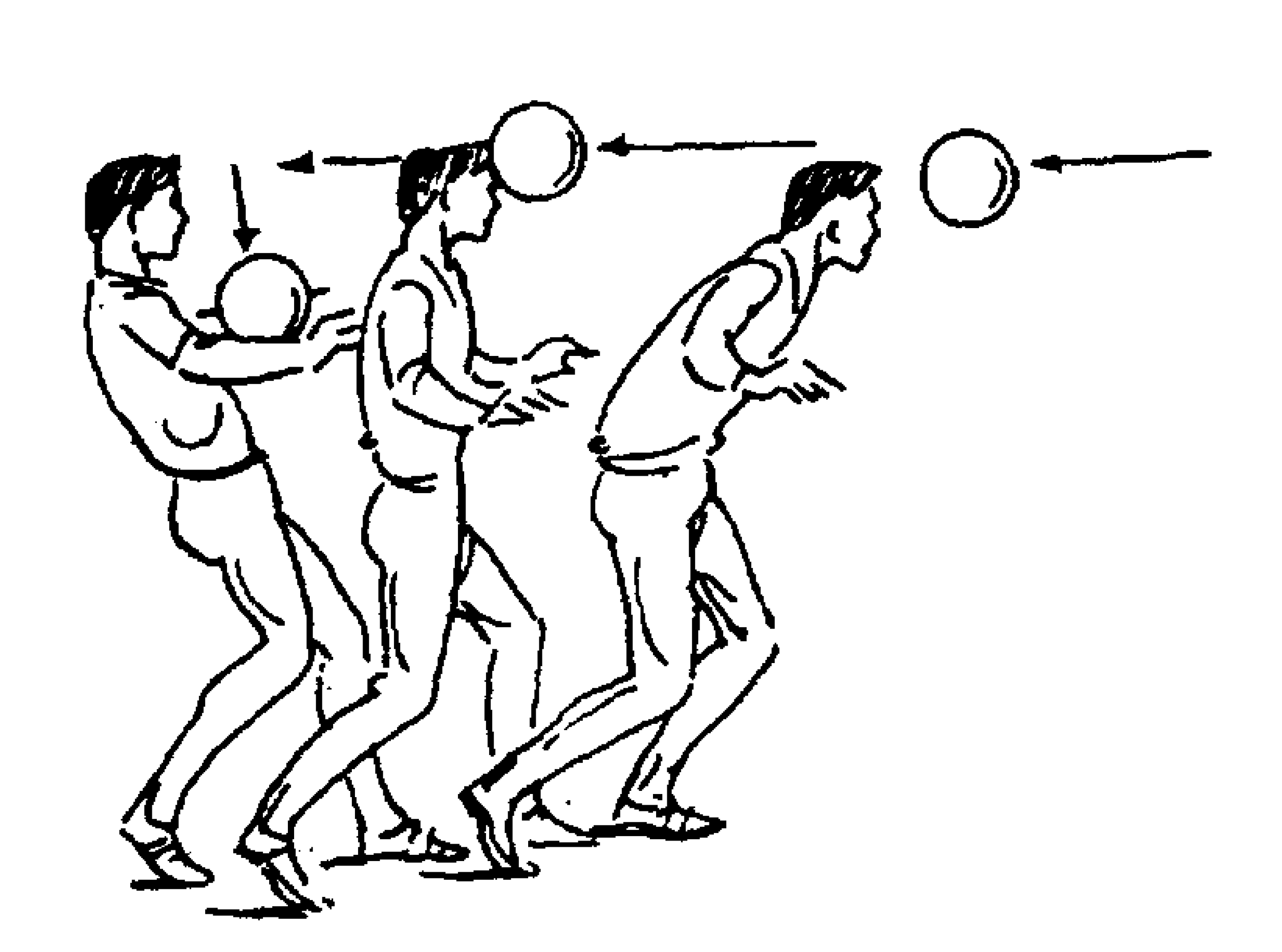
امتصاص الكرة بباطن القدم



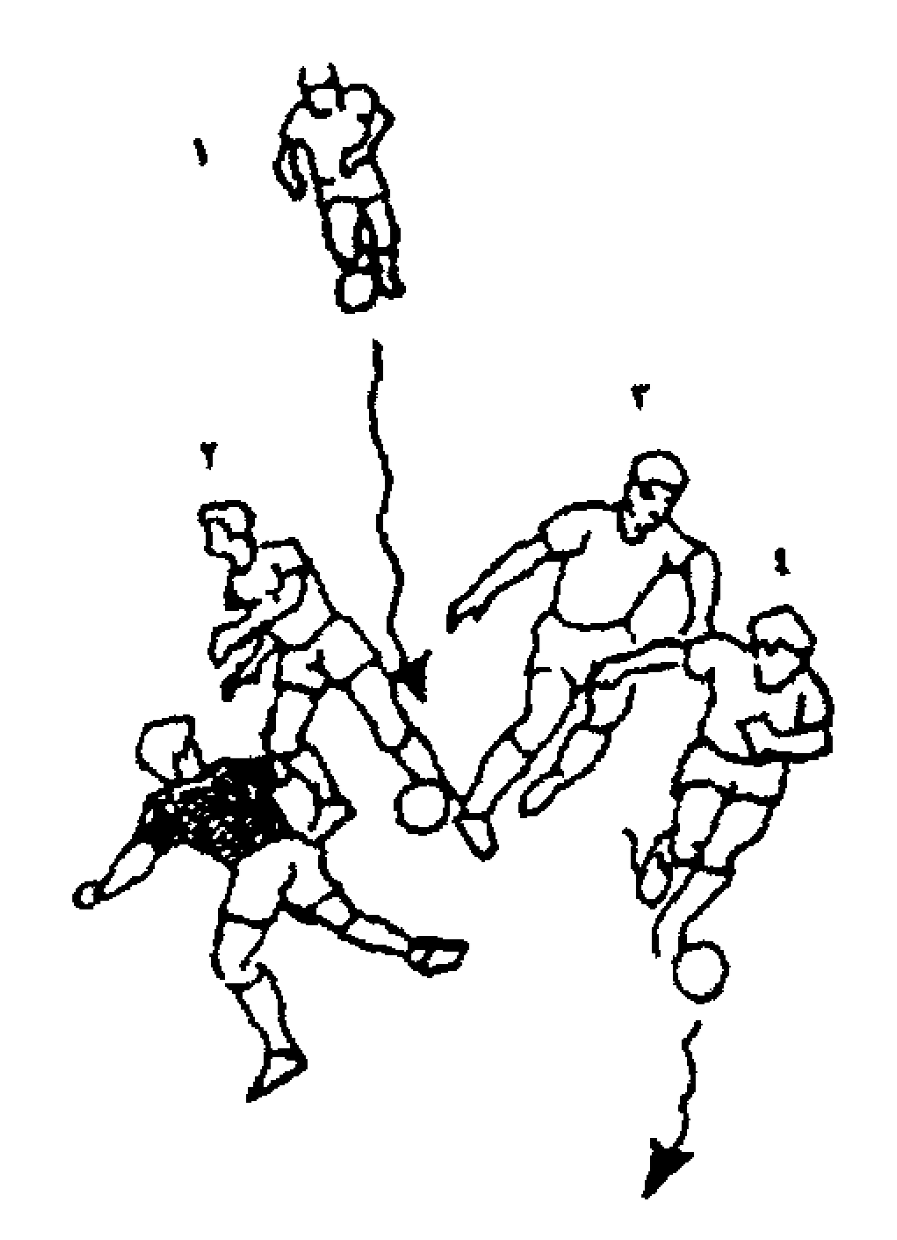
امتصاص الكرة بوجه القدم



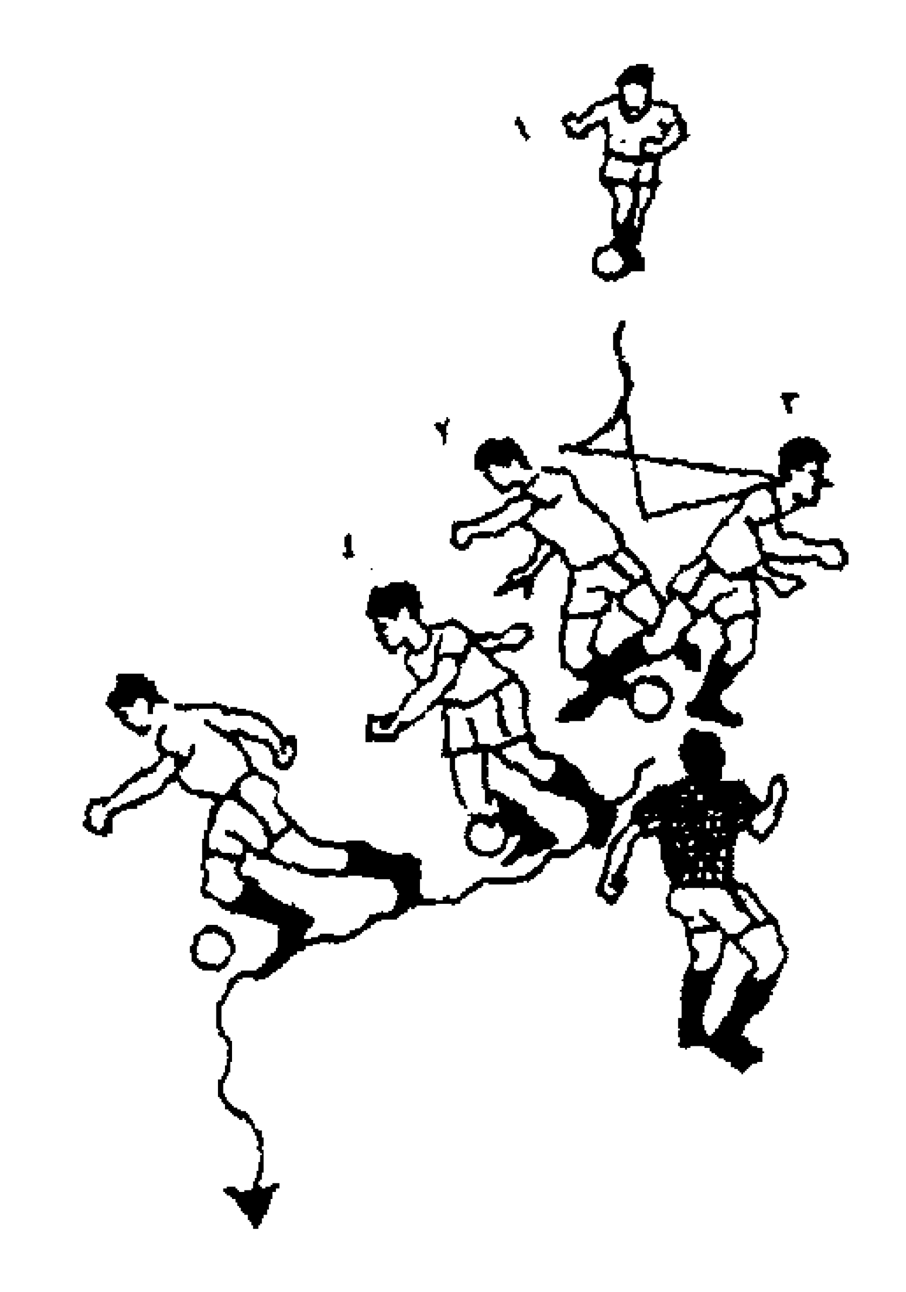
امتصاص الكرة بالفخذ



امتصاص الكرة بالرأس



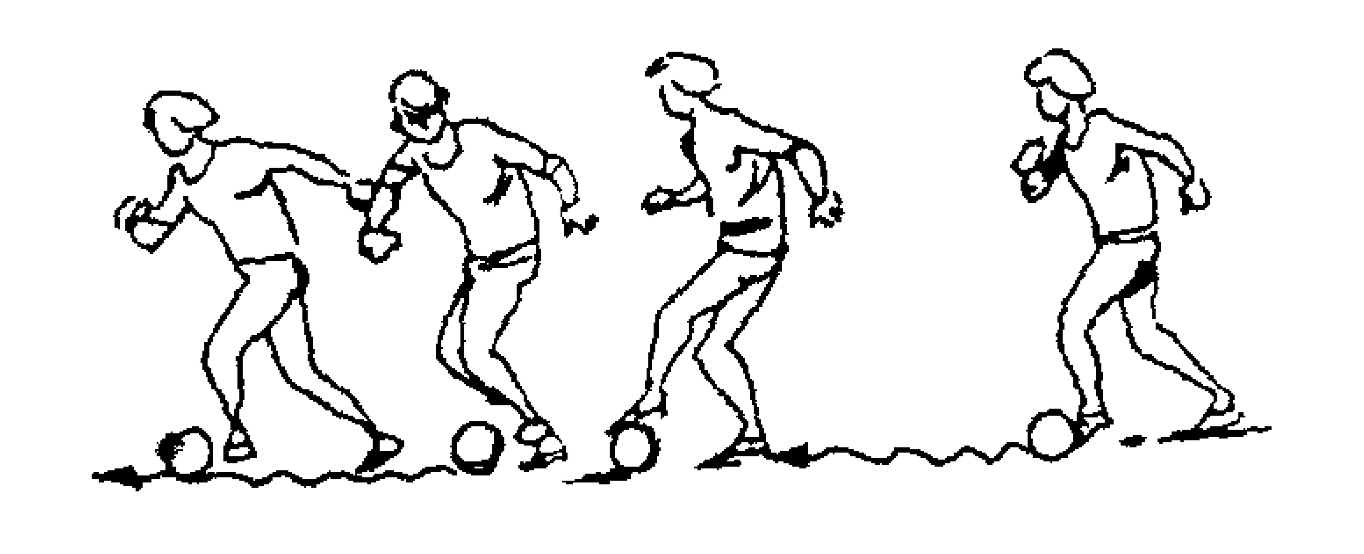
المراوغة بالتمويه إلى جانب
والمرور إلى الجانب العكسى



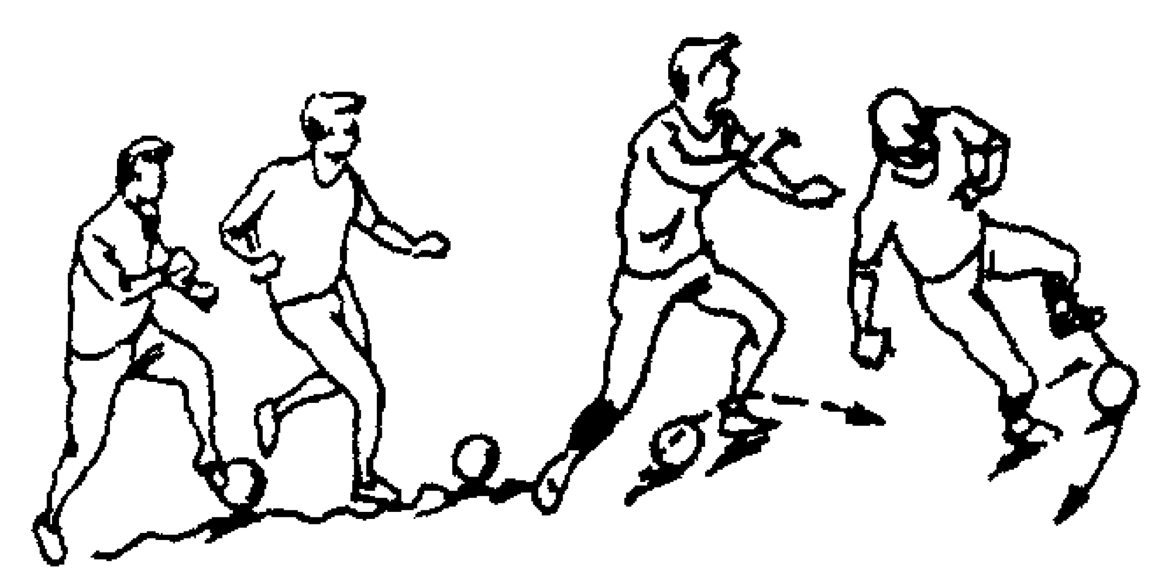
المراوغة بالتمويه مرتين فى جانبين عكسيين
والمرور فى الثالثة



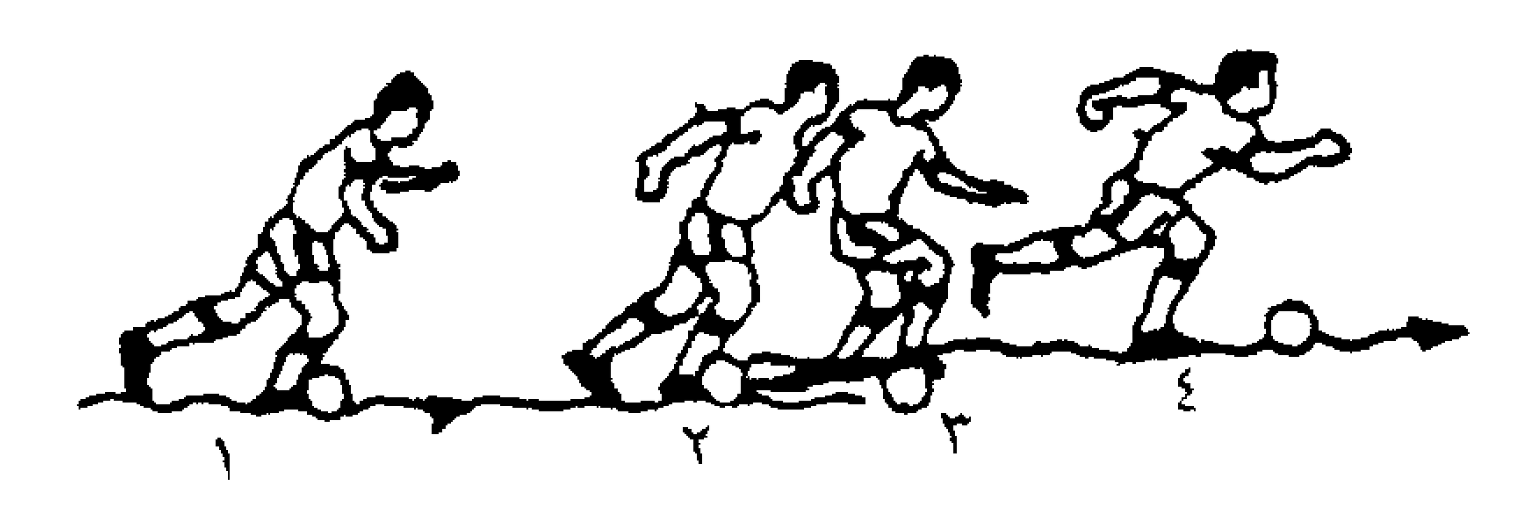
المراوغة بالتمويه بالتصويب



المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام



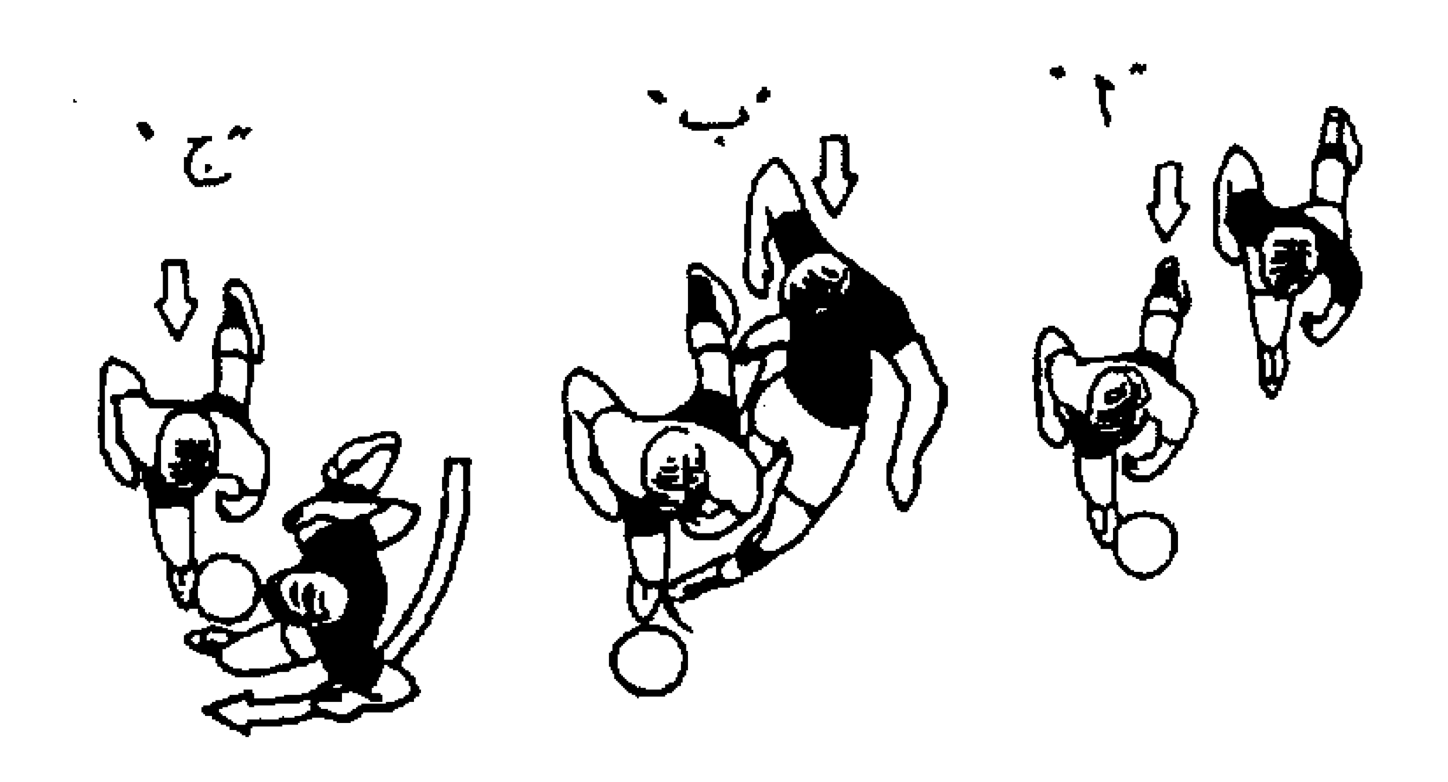
المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم



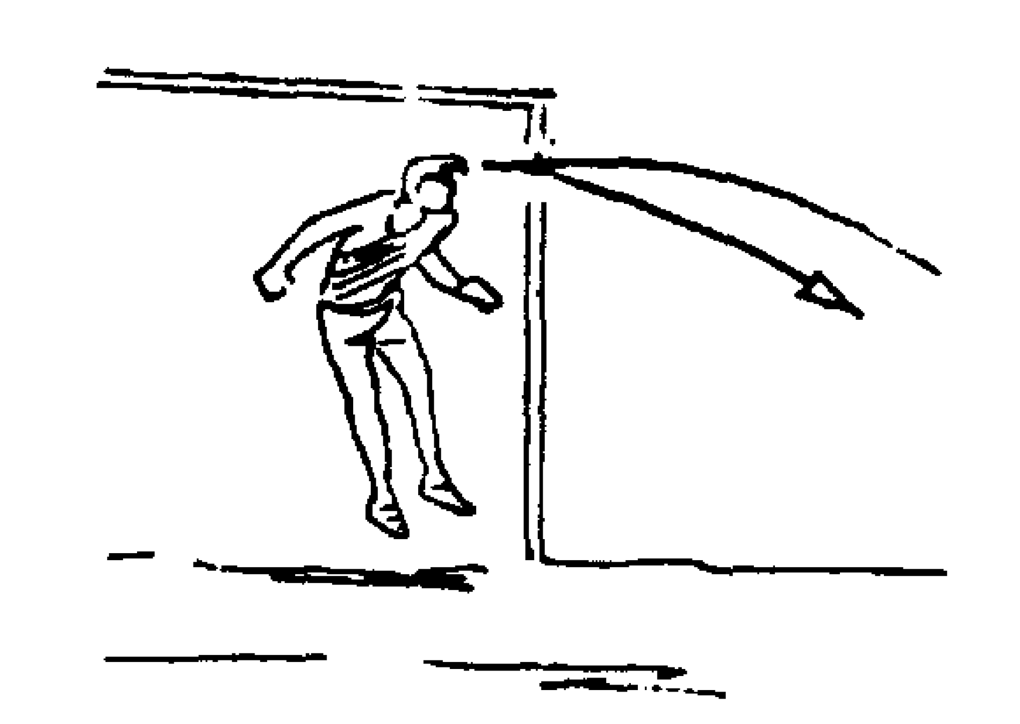
المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها
مرة أخرى فى نفس اتجاه الجرى



قطع الطريق الكرة أثناء
وصولها للمنافس

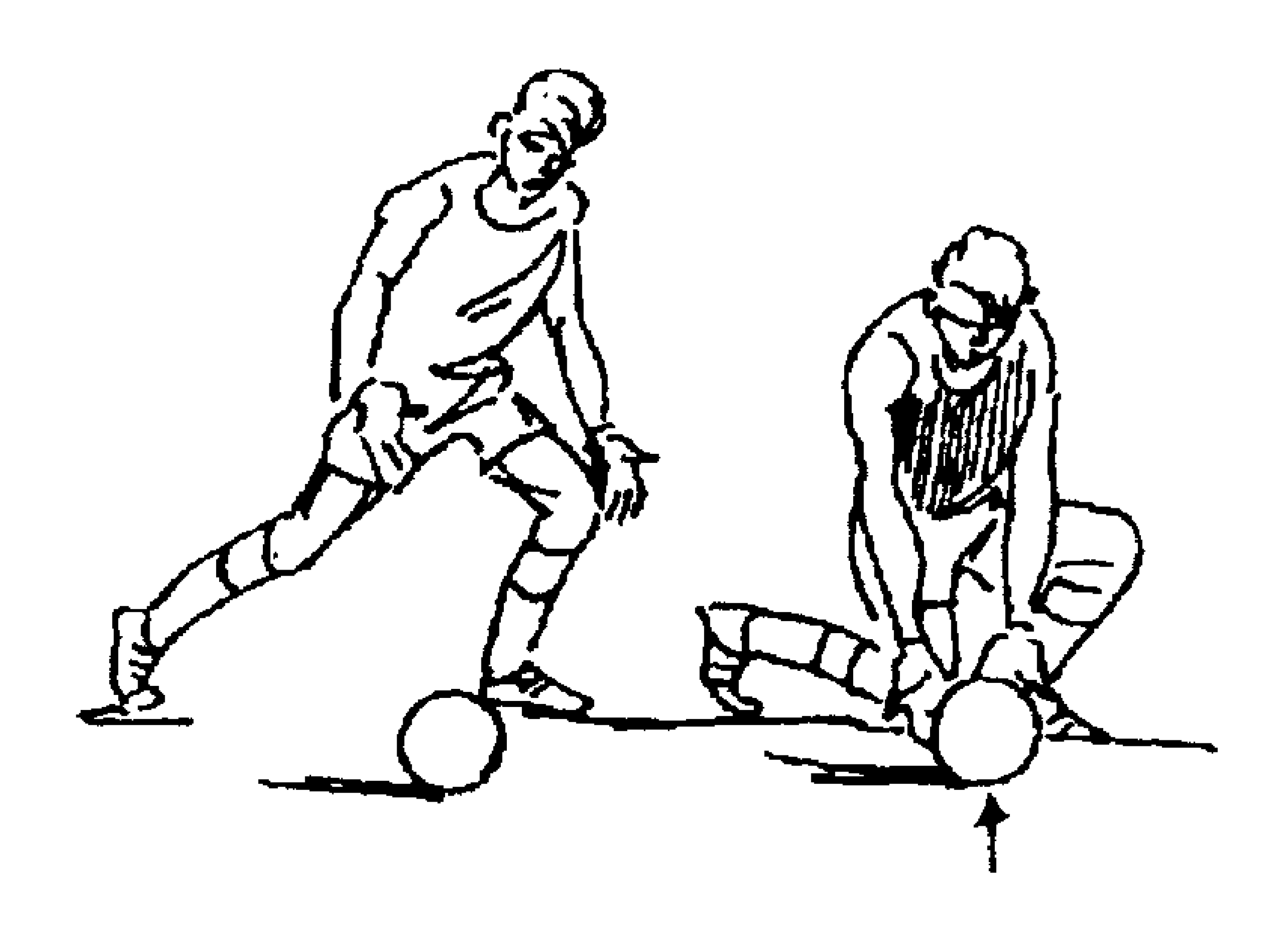


قطع طريق الكرة من الجانب



تشتيت الكرة بالرأس

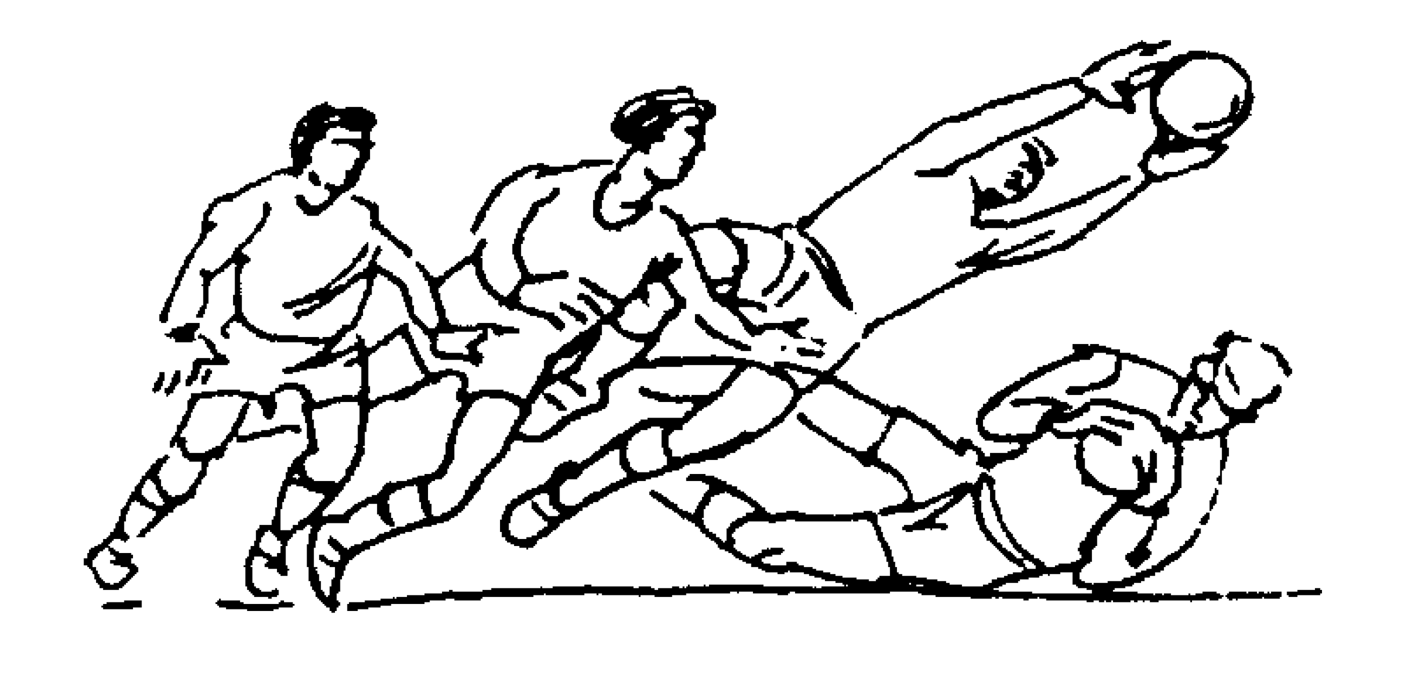
رمية التماس



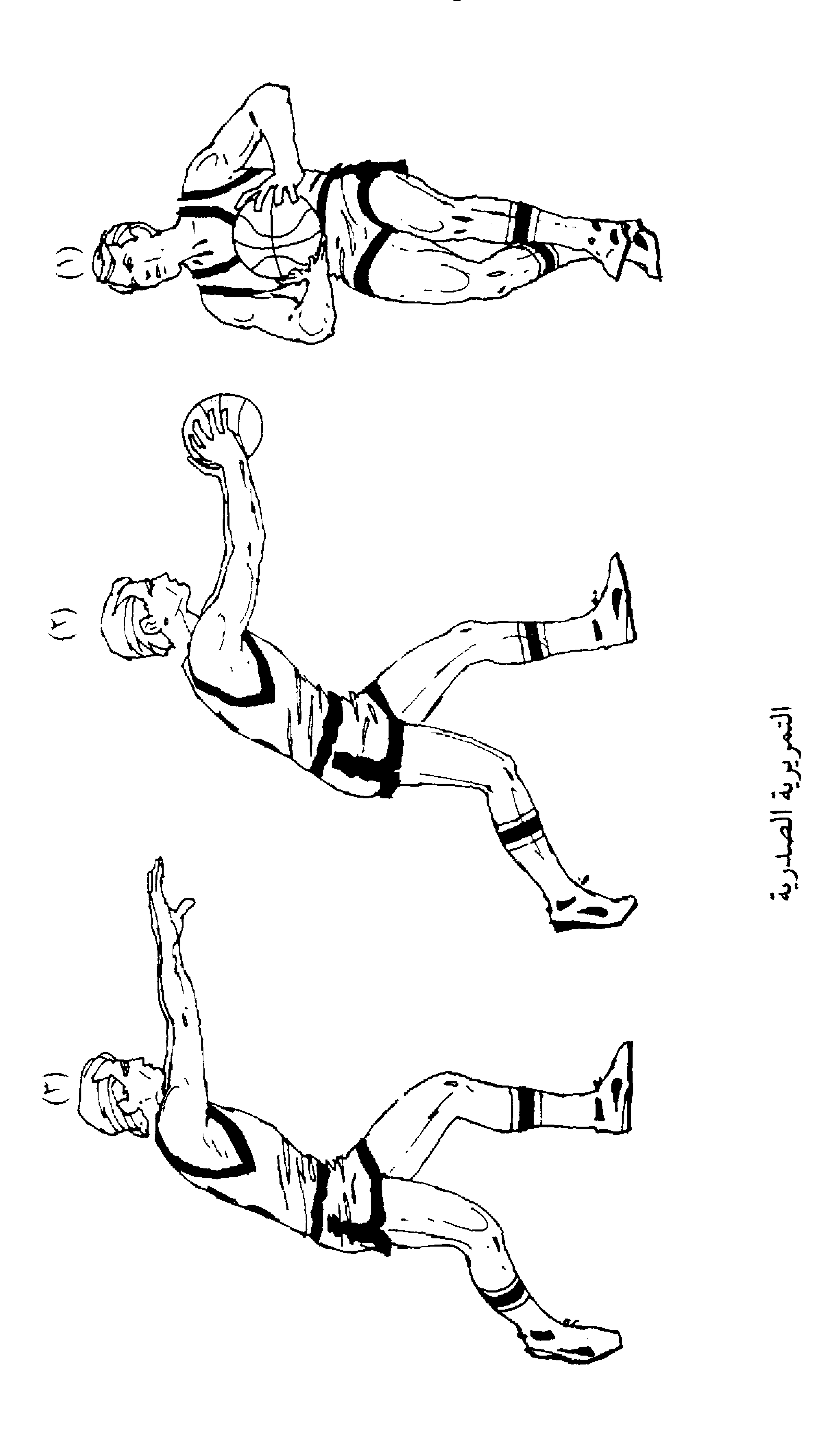
التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية



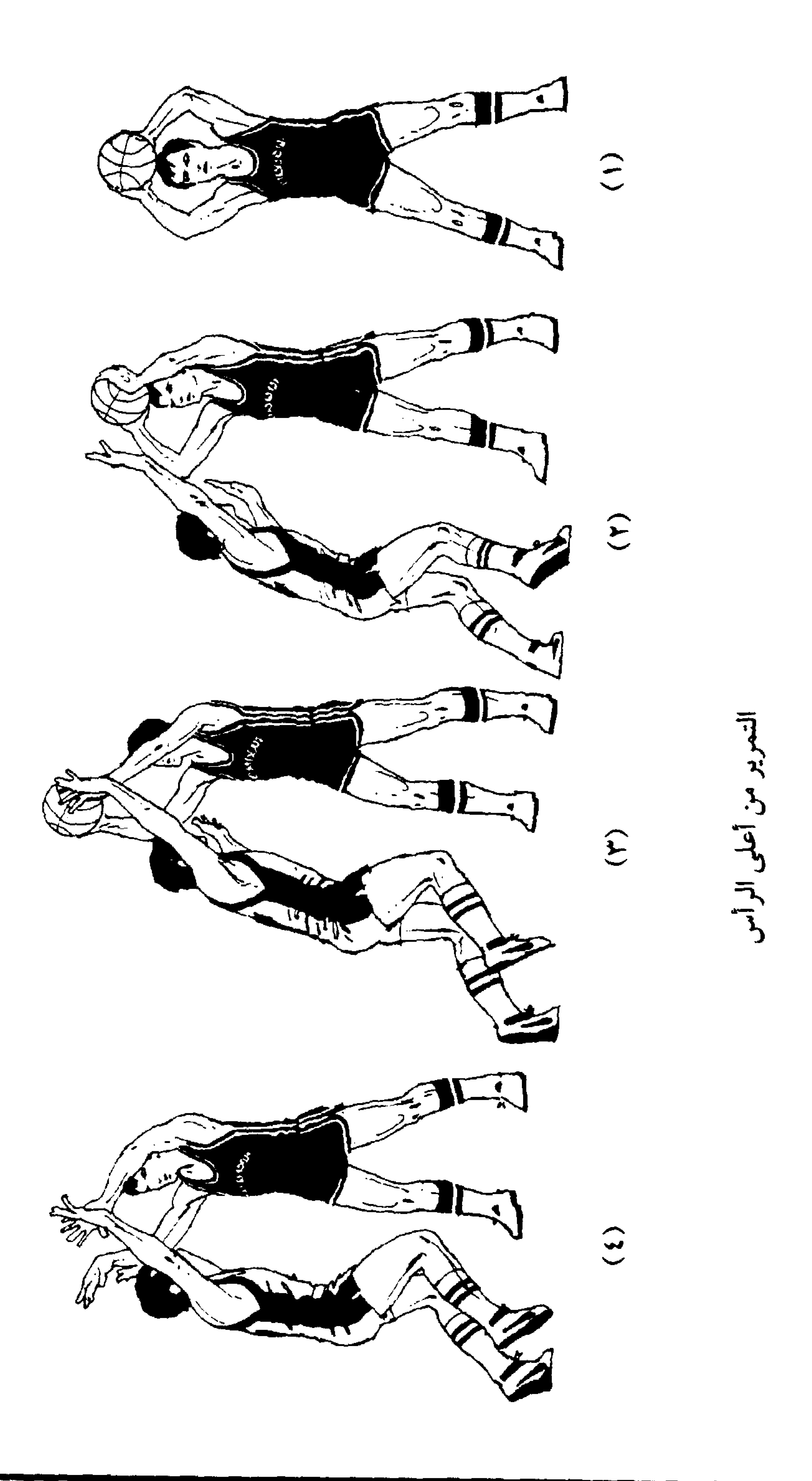
التقاط حارس المرمى للكرات العالية



ارتماء على الكرات الجانبية



التمريرة الصدرية

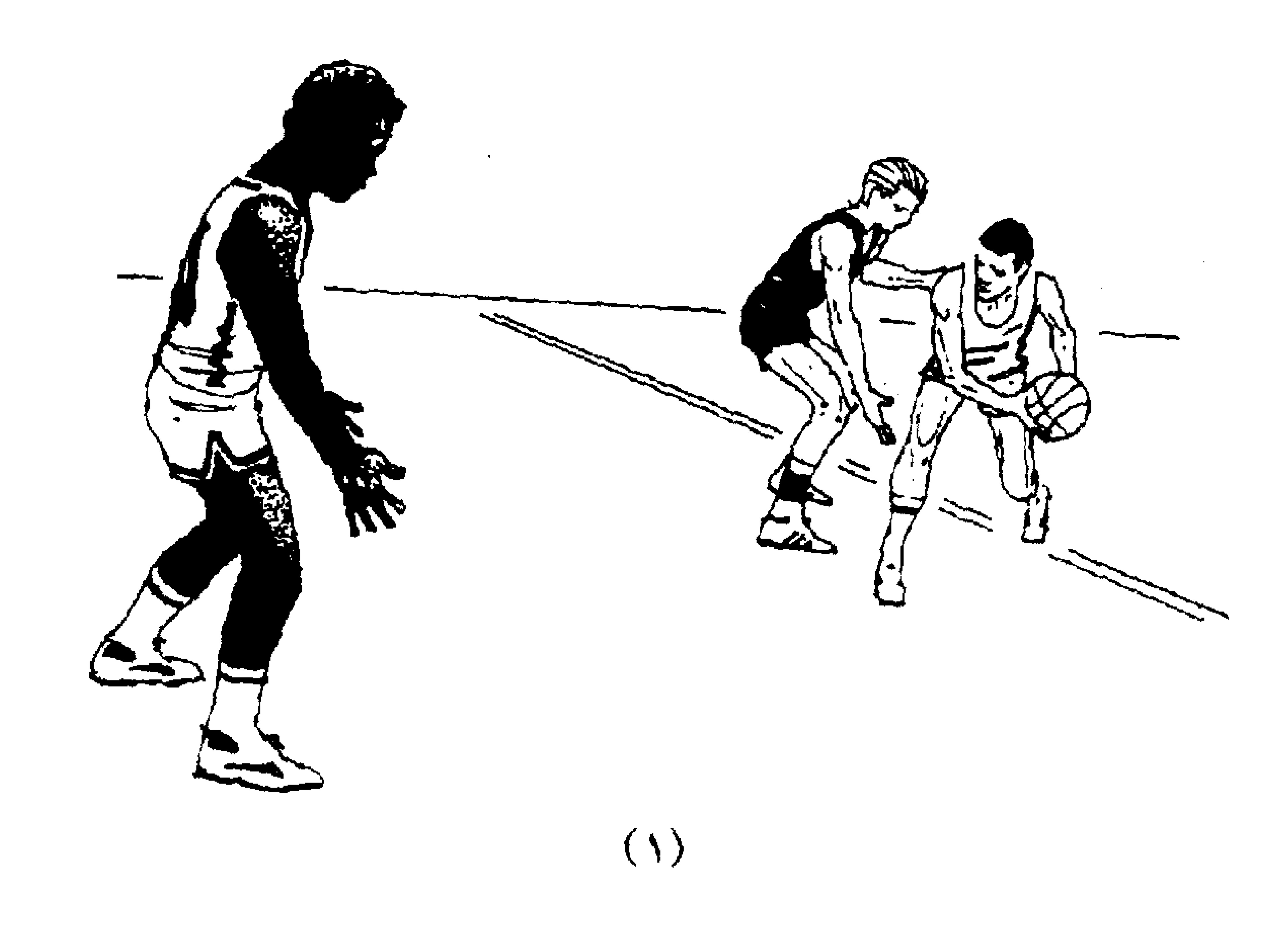


التمرير من أعلى الرأس

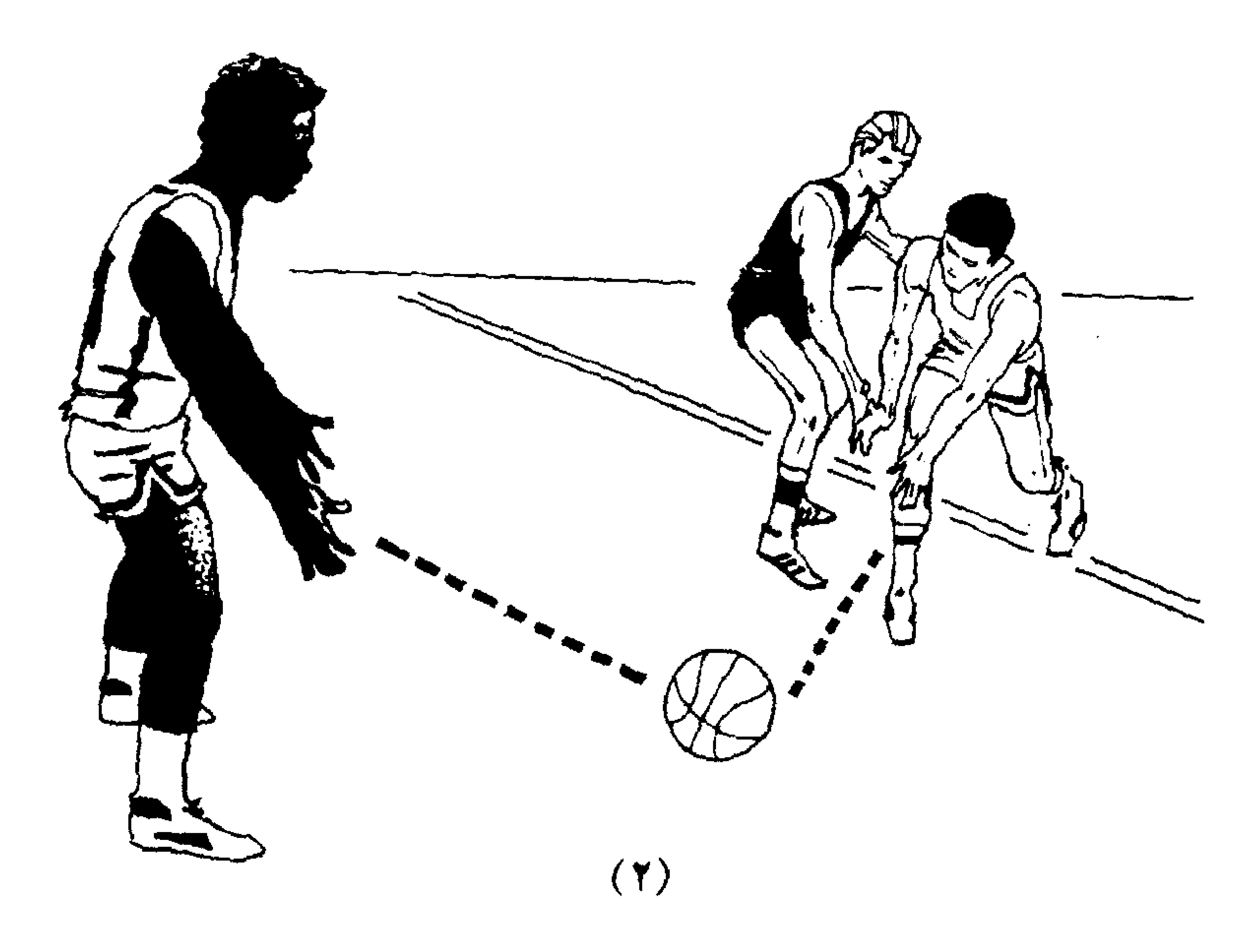


التمريرة الطويلة

المحاورة بالكرة
من الجرى

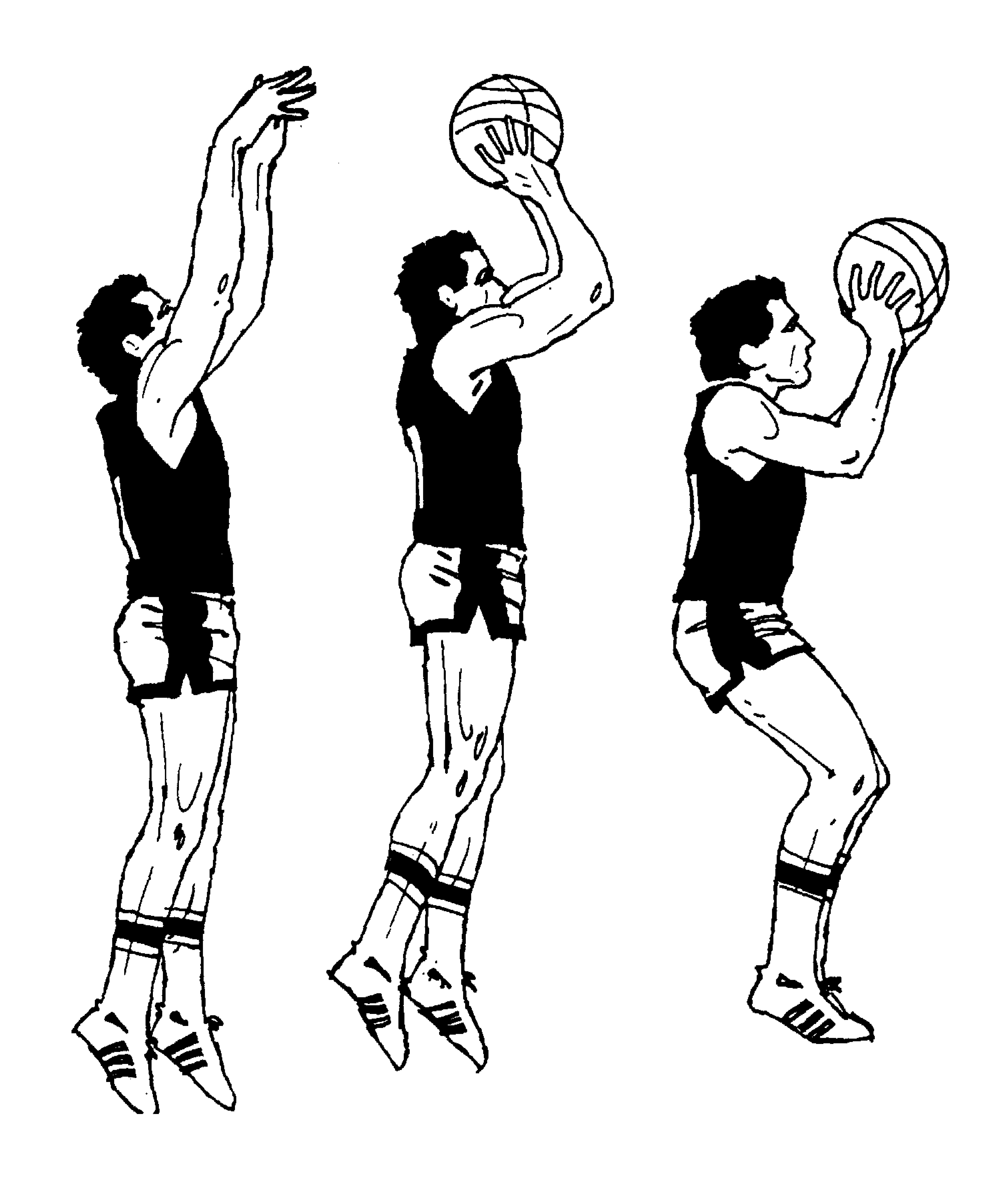


(١)

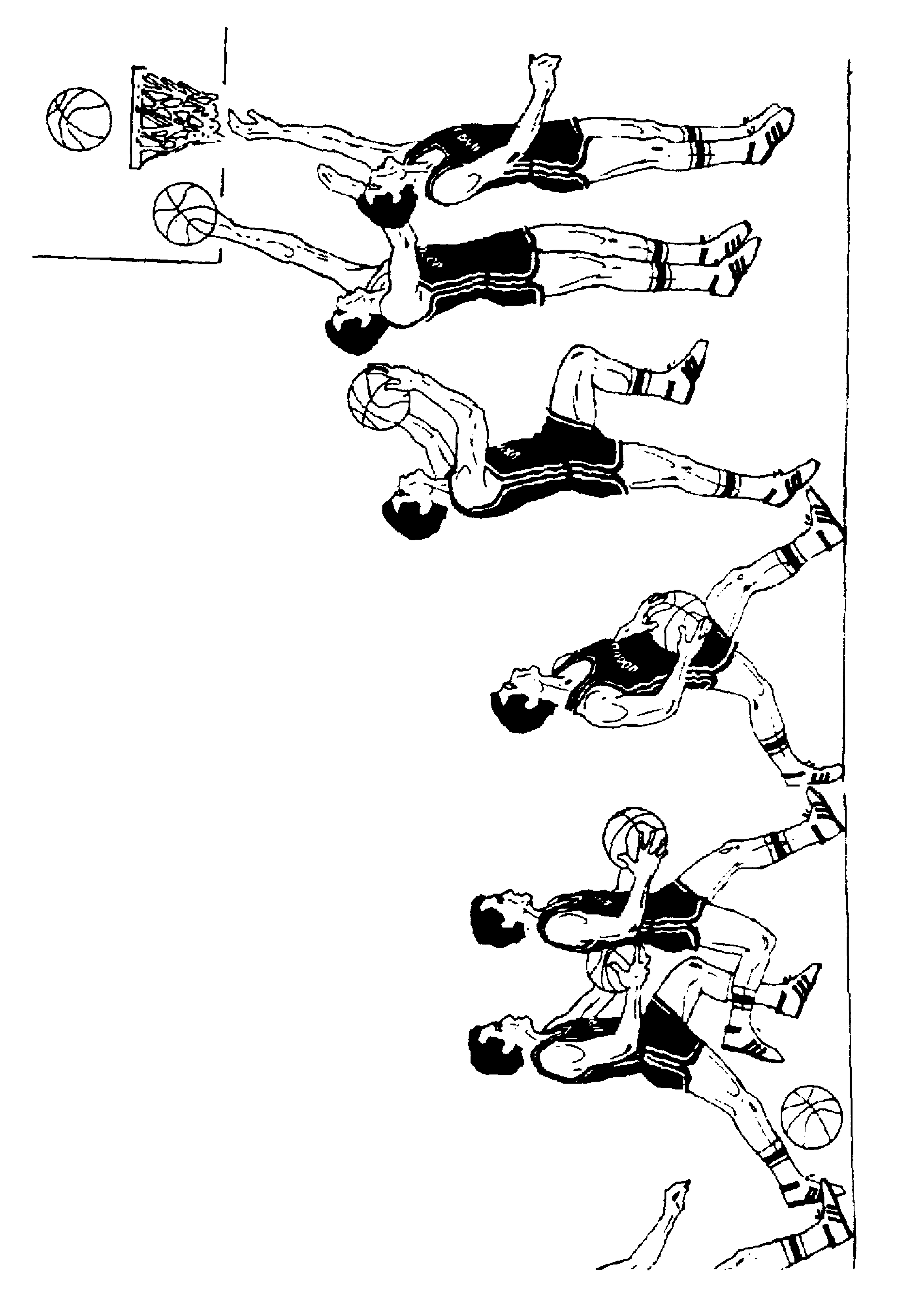


(٢)

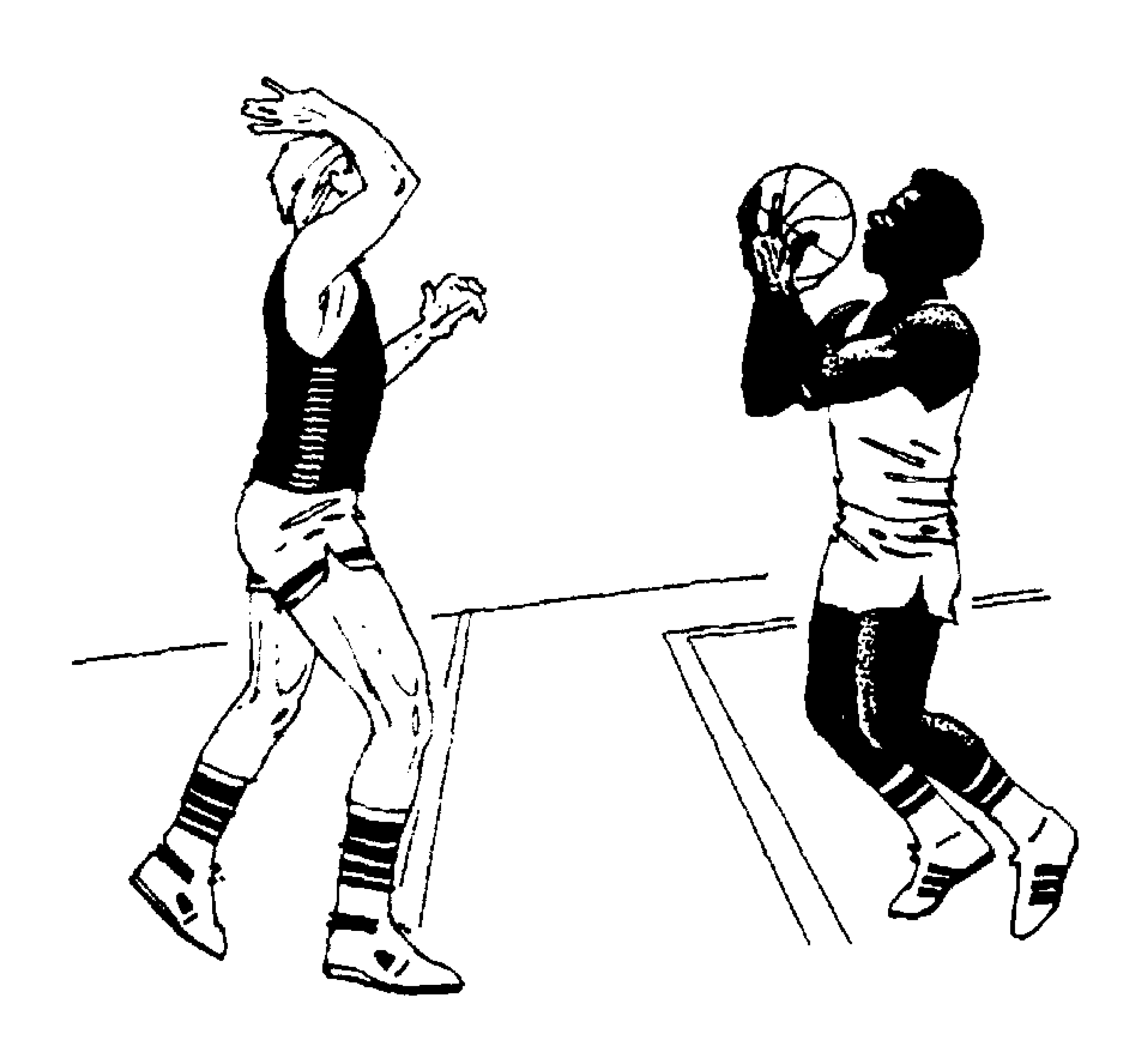
التمريرة المرتدة



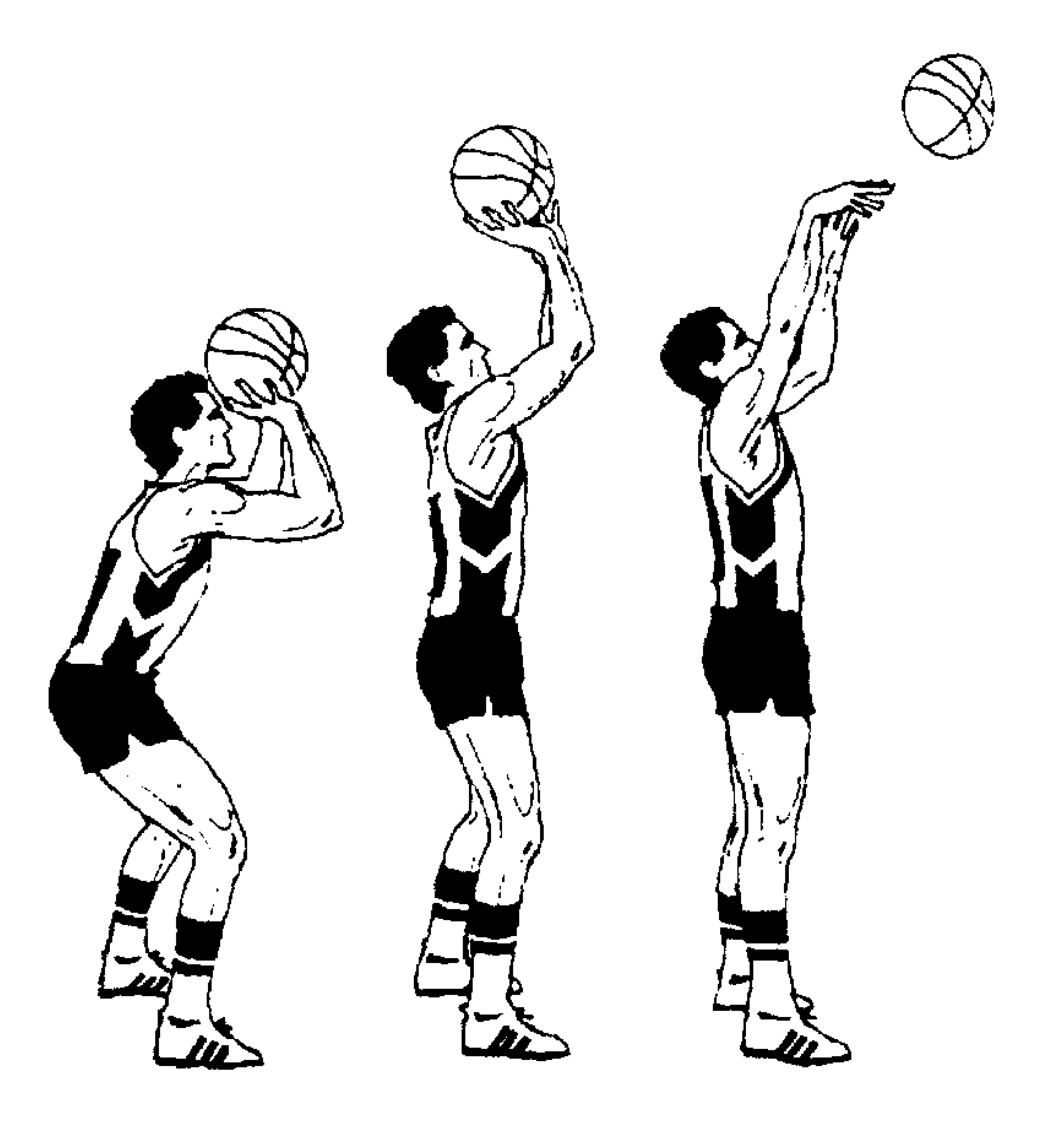
التصويب من الوثب



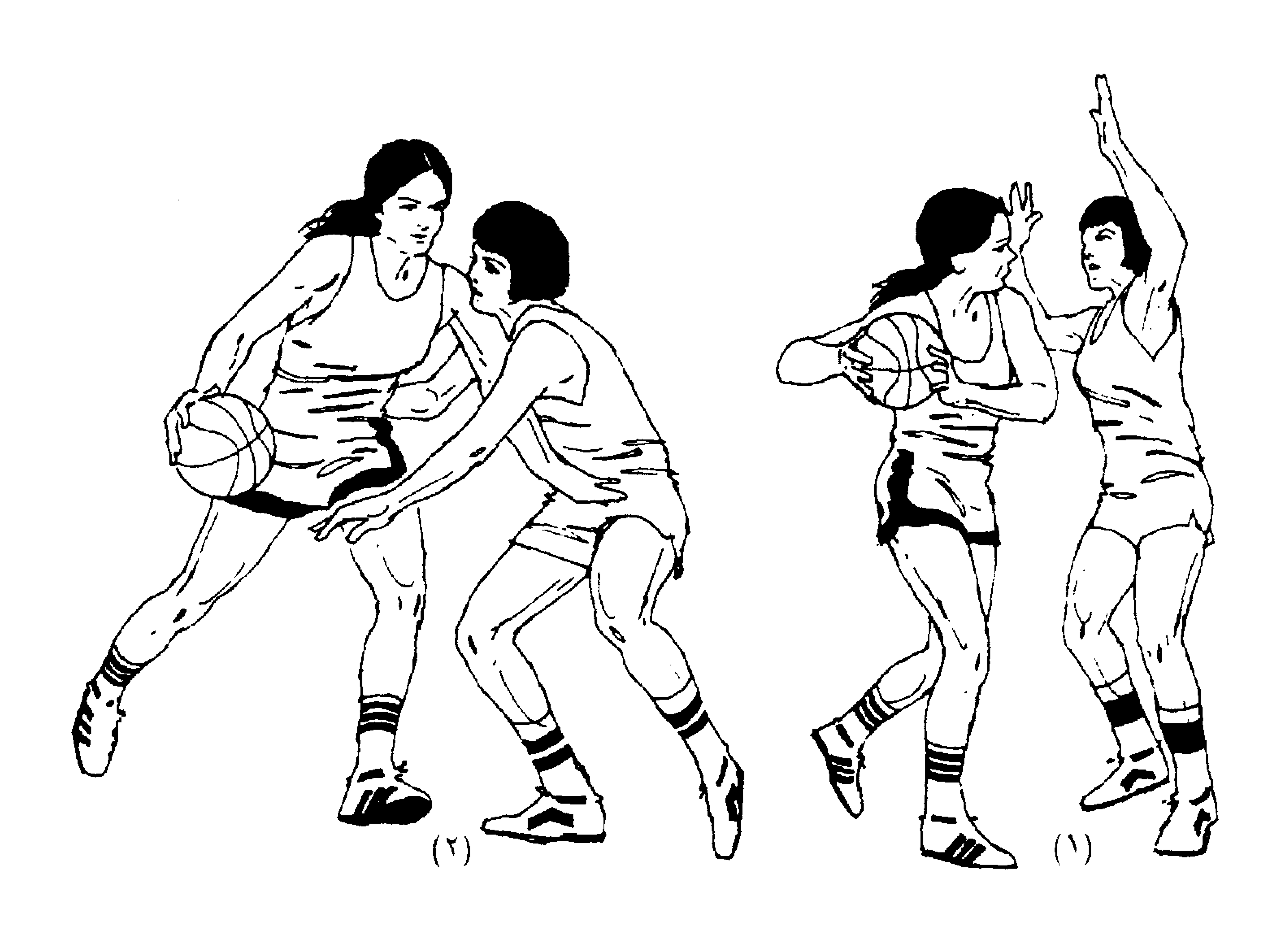
التصويبة السلمية

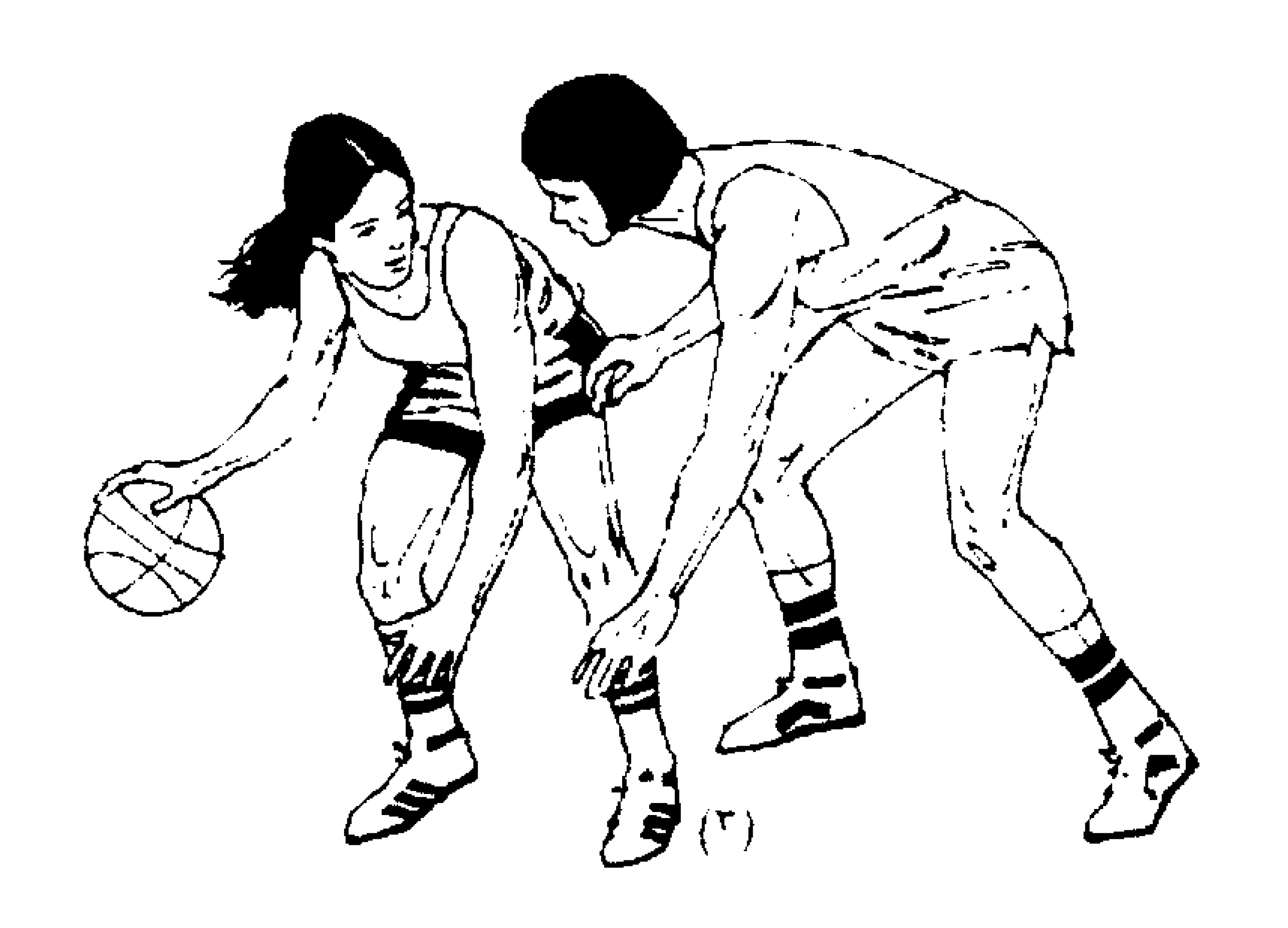


الدفاع ضد التصويب

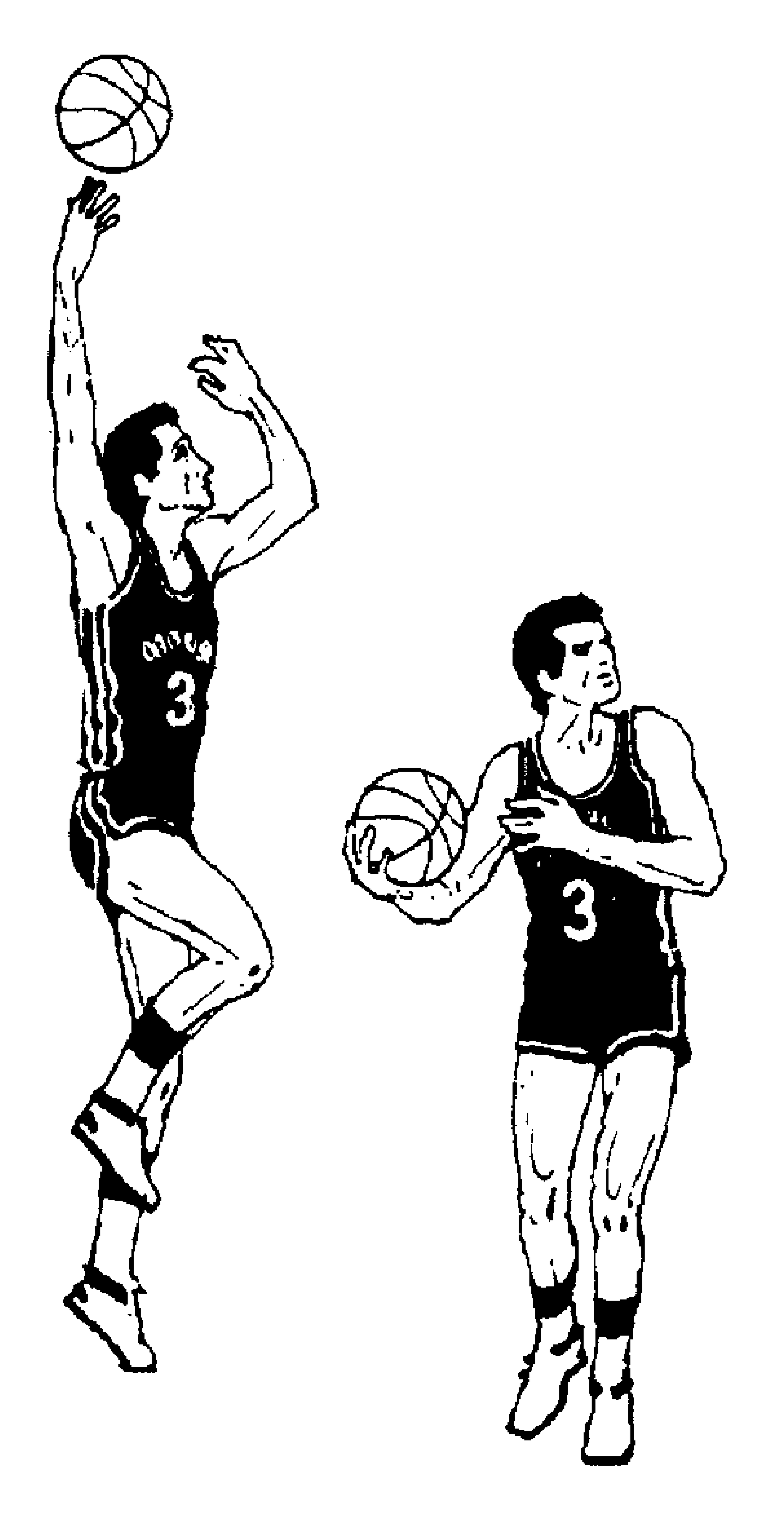


الرمية الحرة

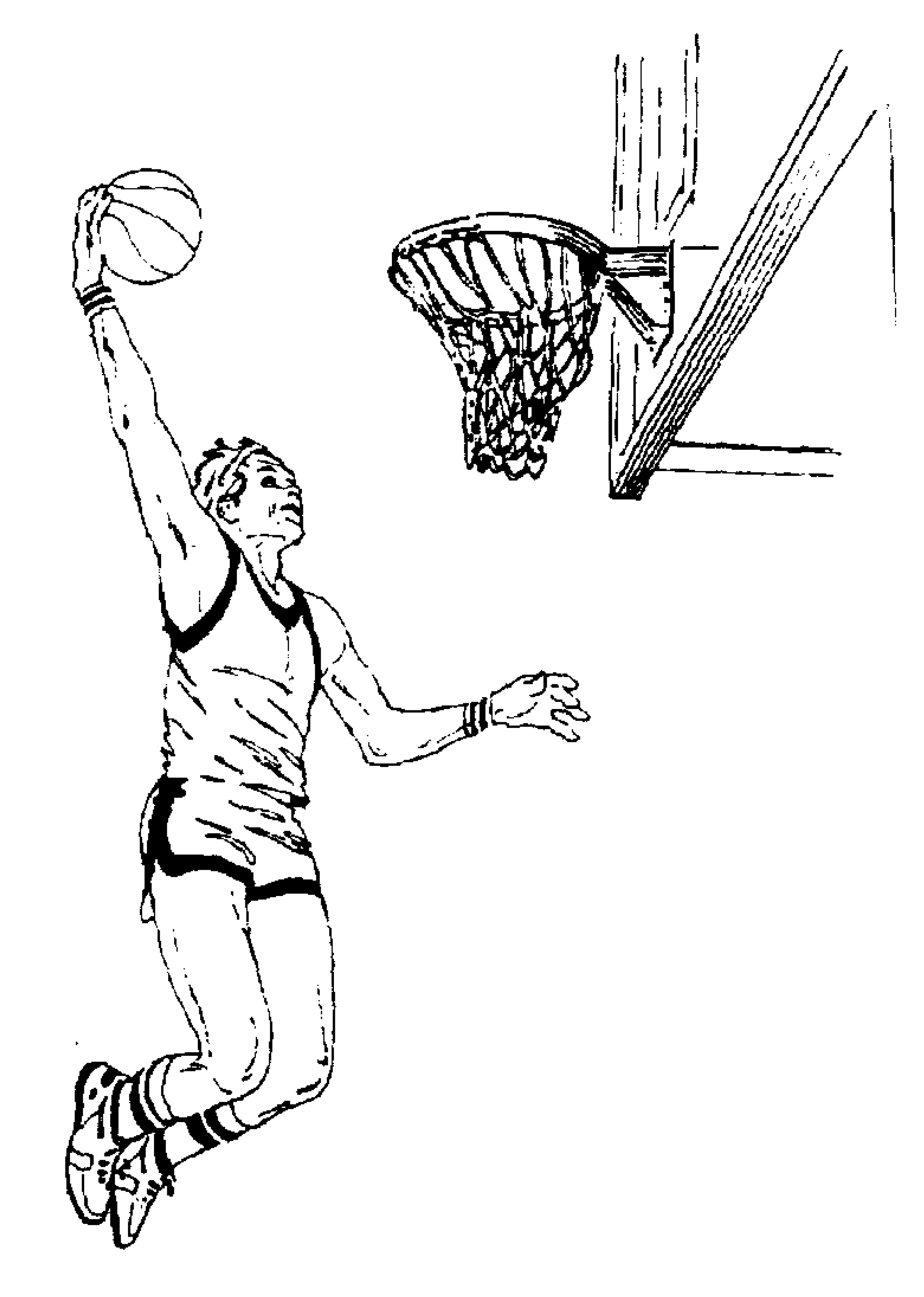




الدفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة

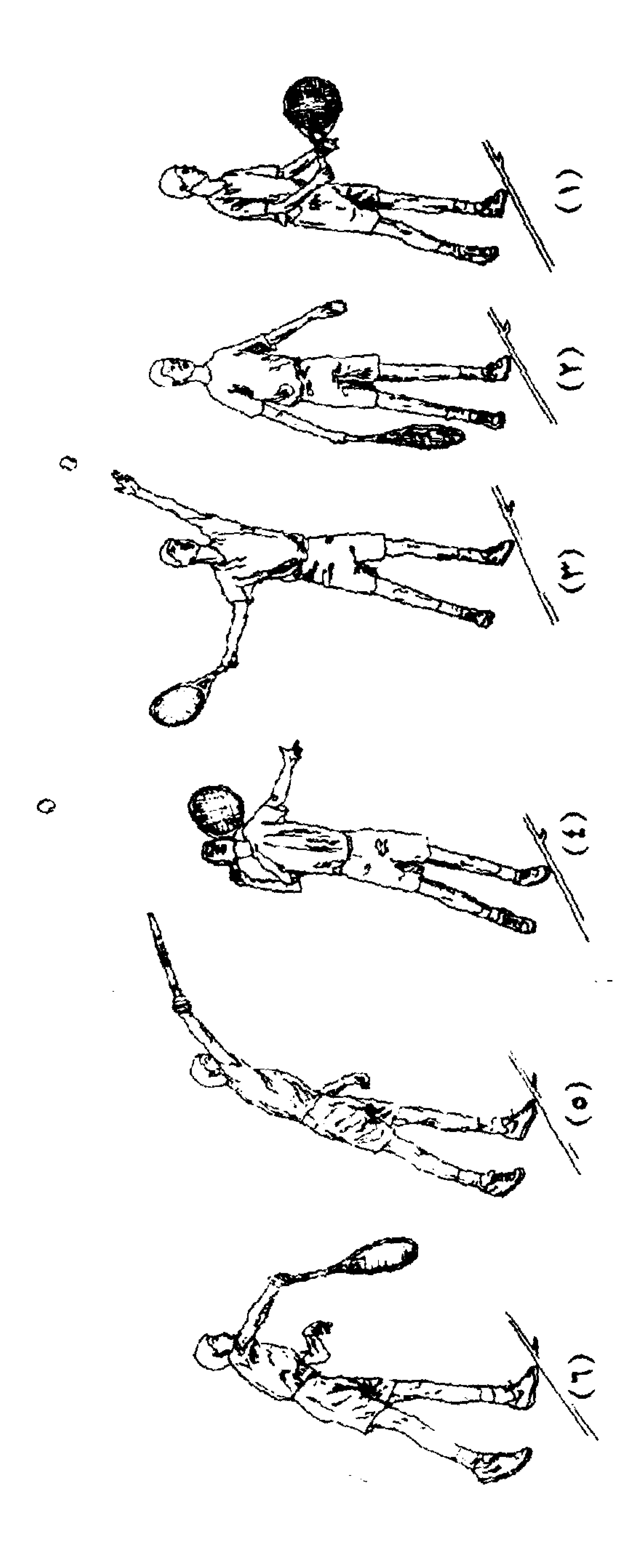


تصويبة الهوك الخطافية

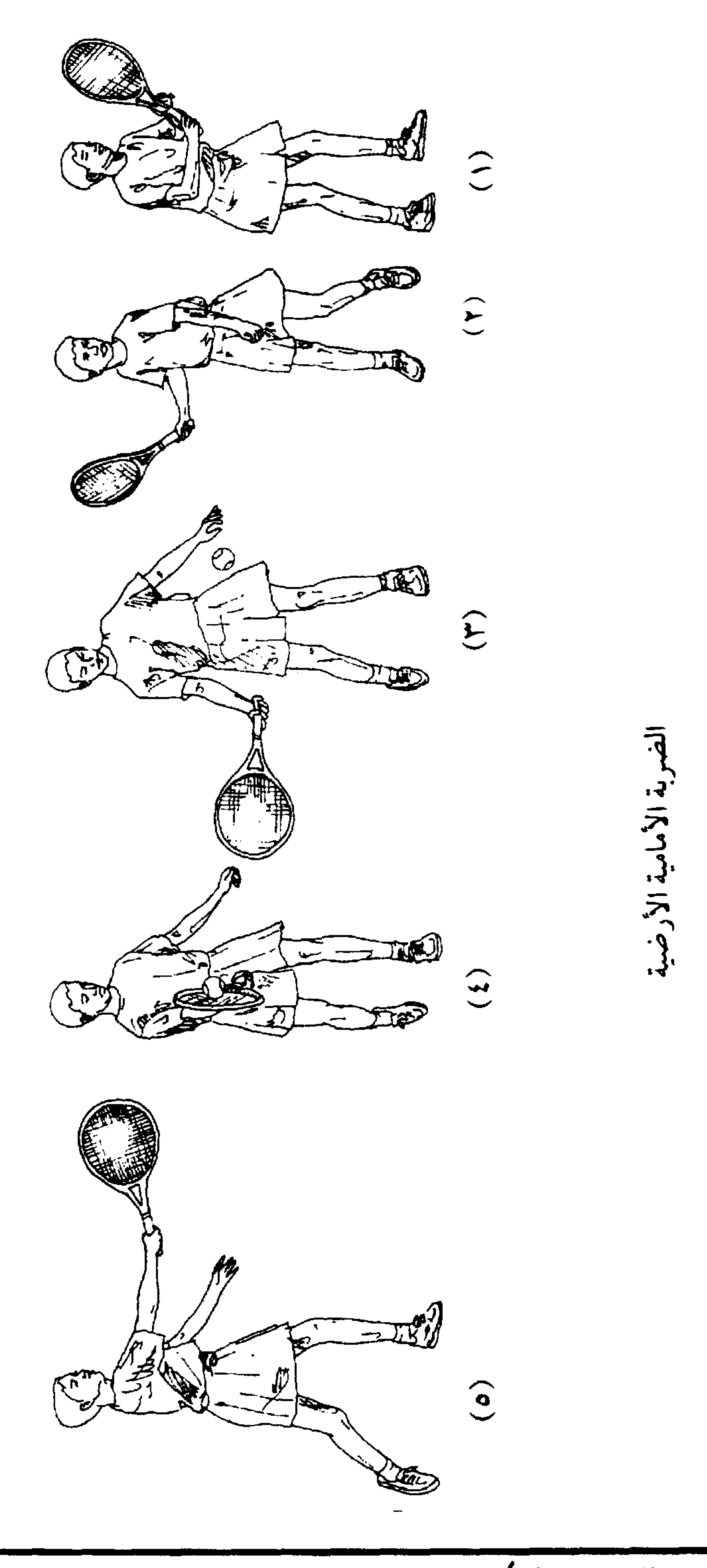


تصويبة الدنك كبس الكرة من أعلى لأسفل

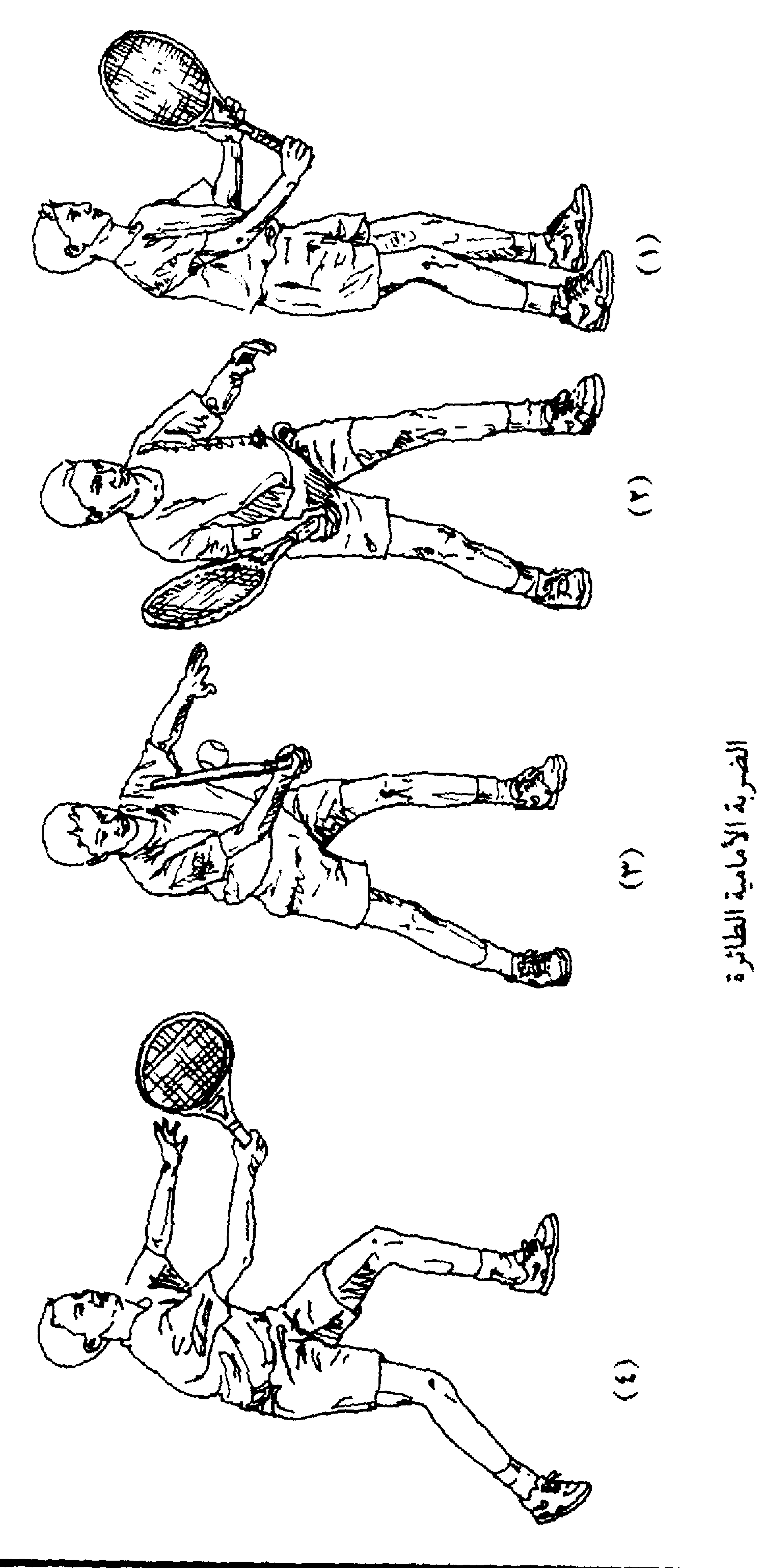
التنس



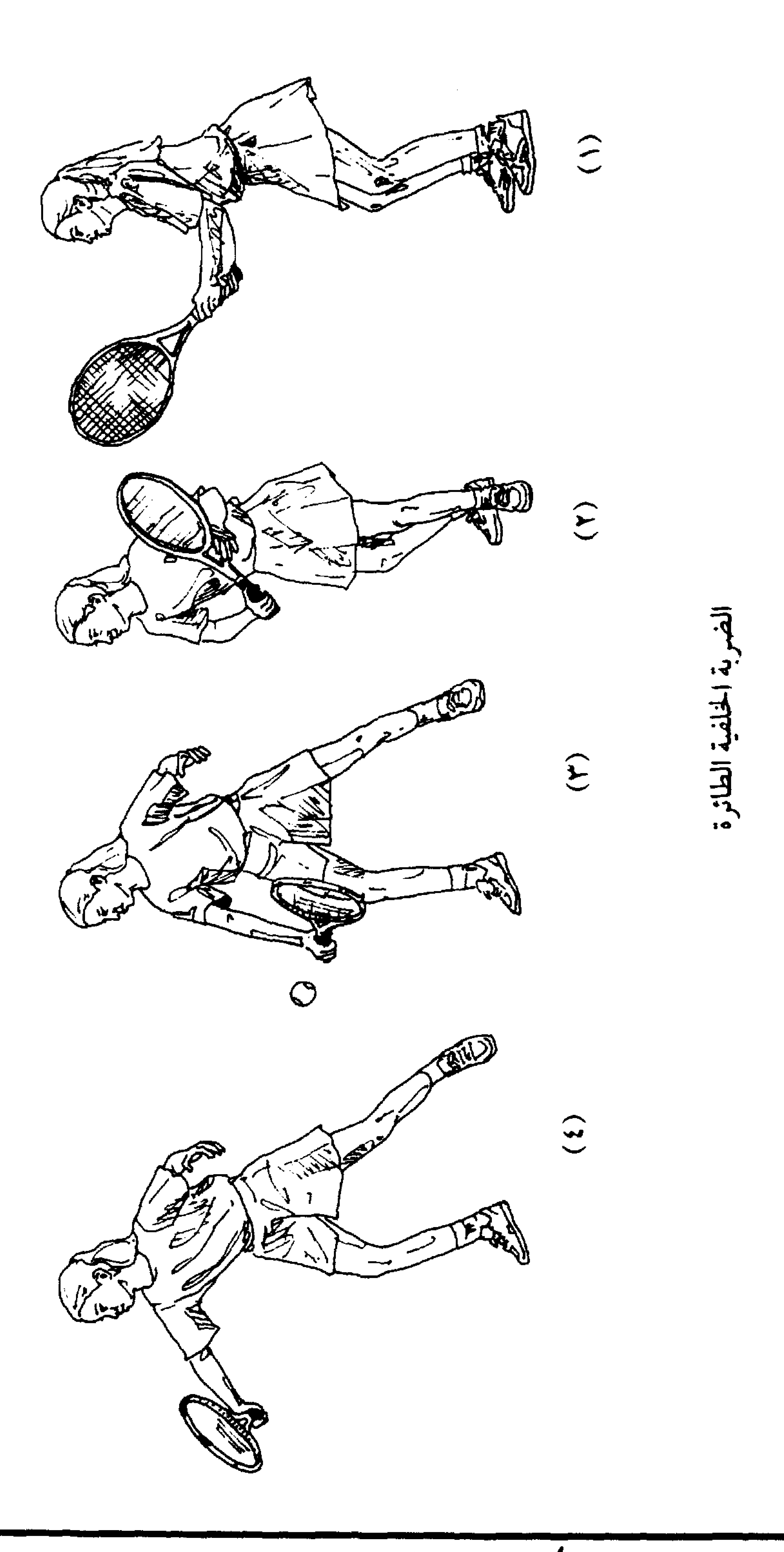
الإرسال فى التنس



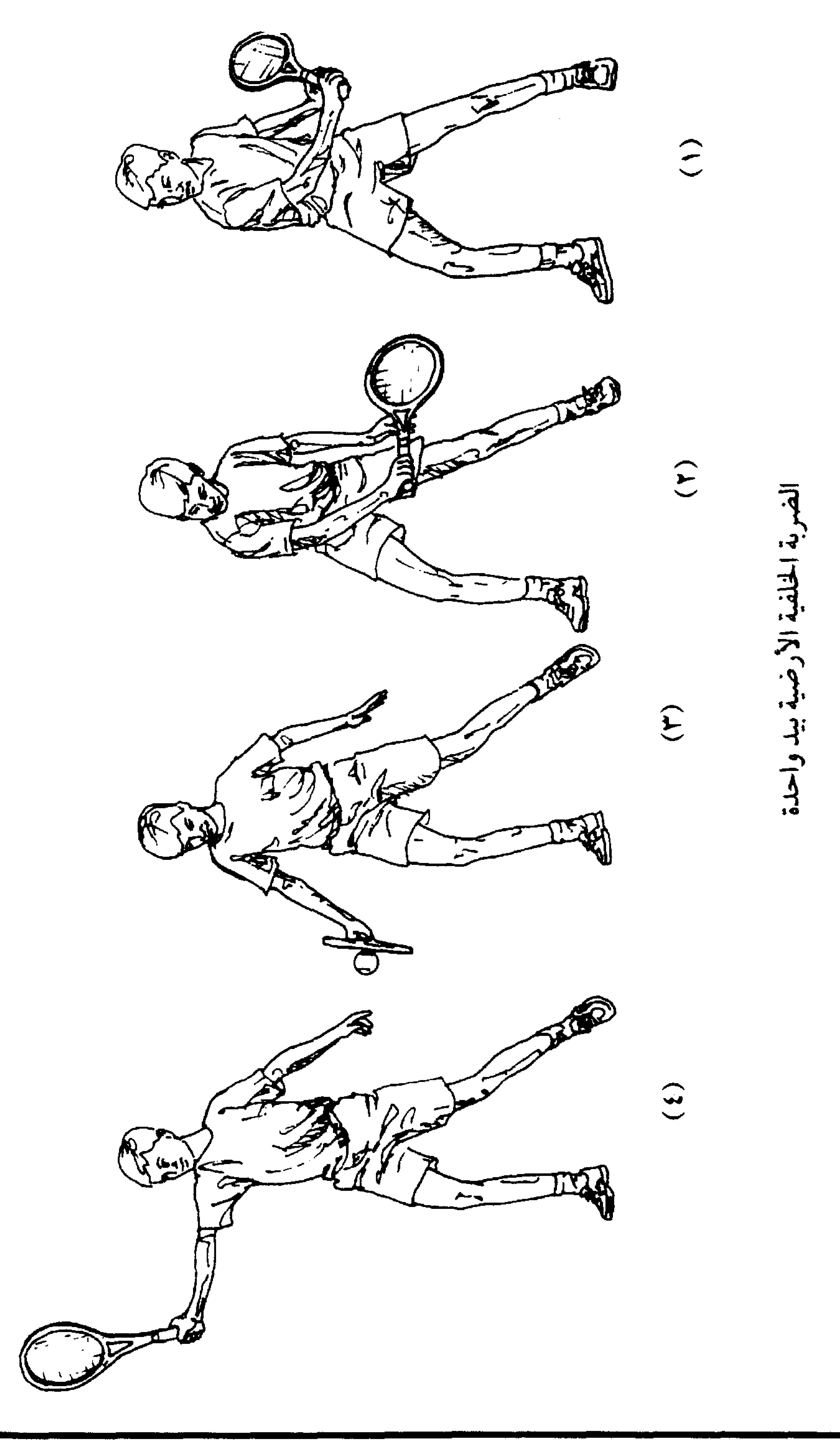
الضربة الأمامية الأرضية



الضربة الأمامية الطائرة



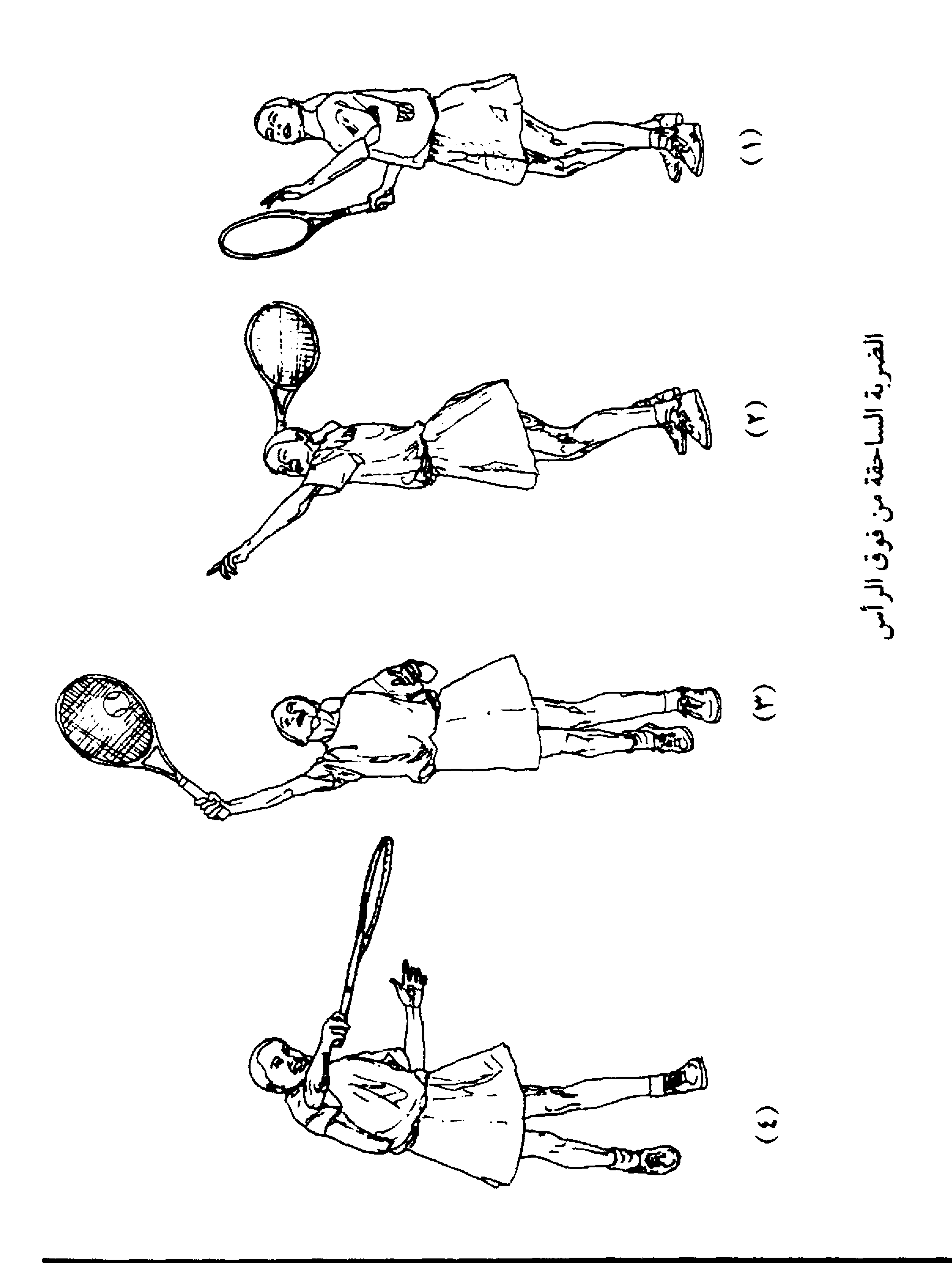
الضربة الخلفية الطائرة



الضربة الخلفية الأرضية بيد واحدة

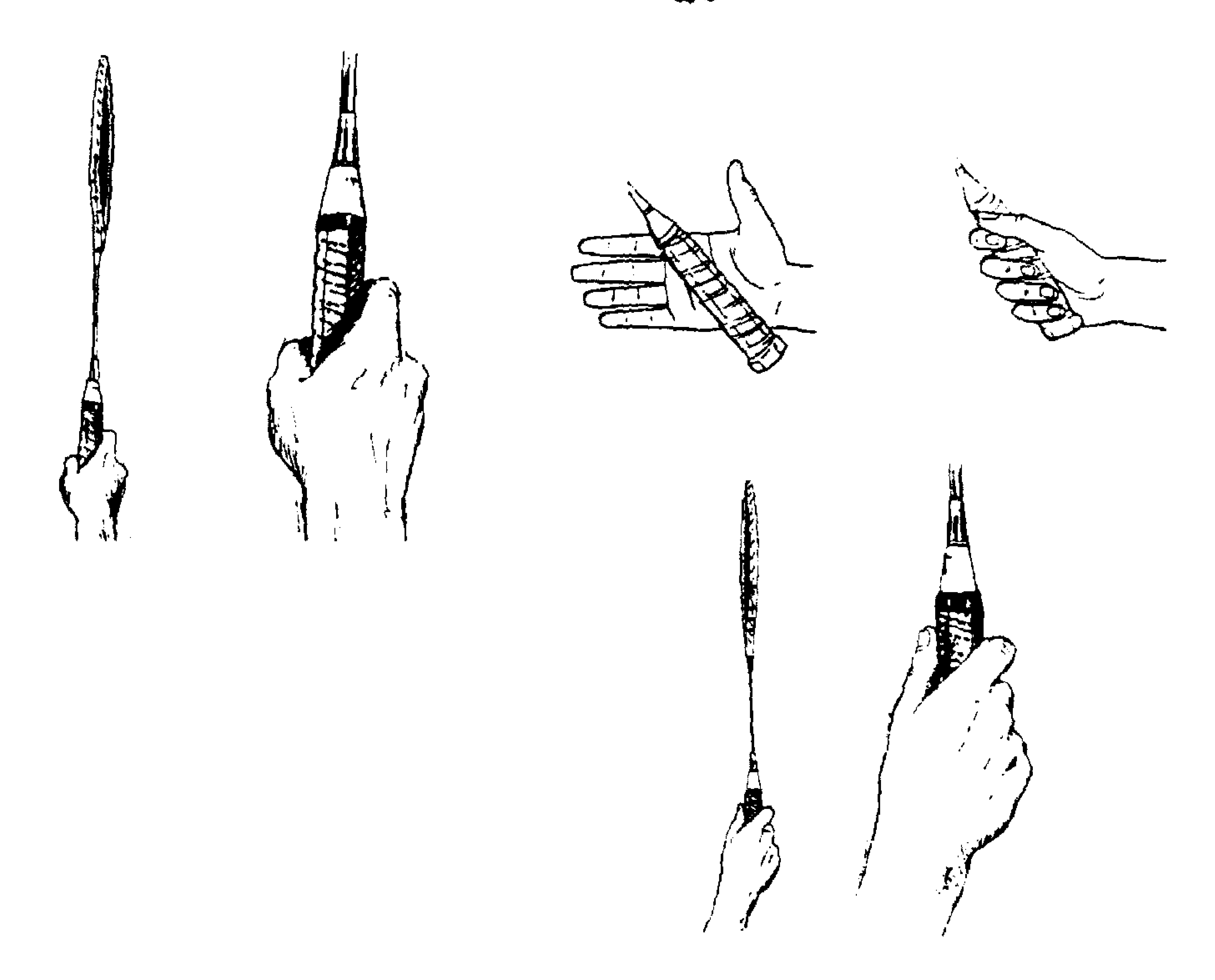


الضربة الخلفية الأرضية باليدين

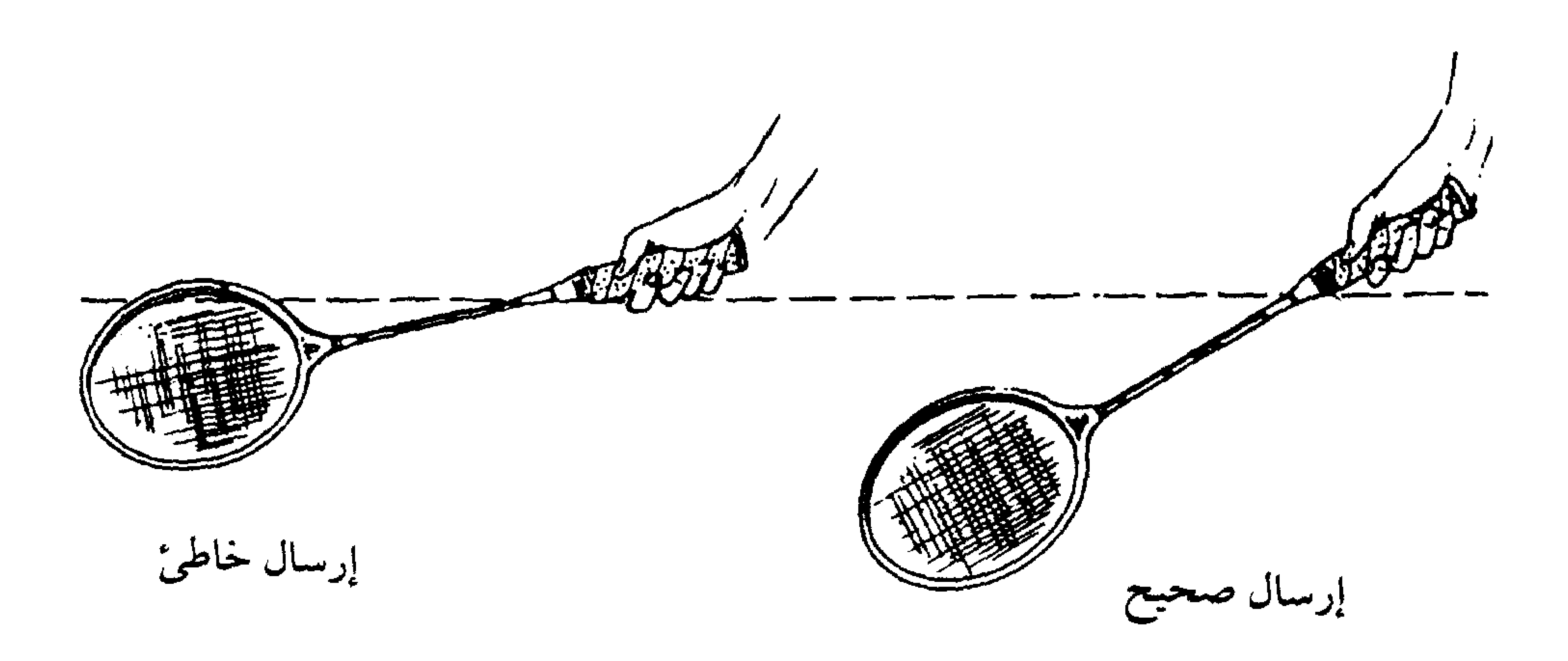


الضربة الساحقة من فوق الرأس

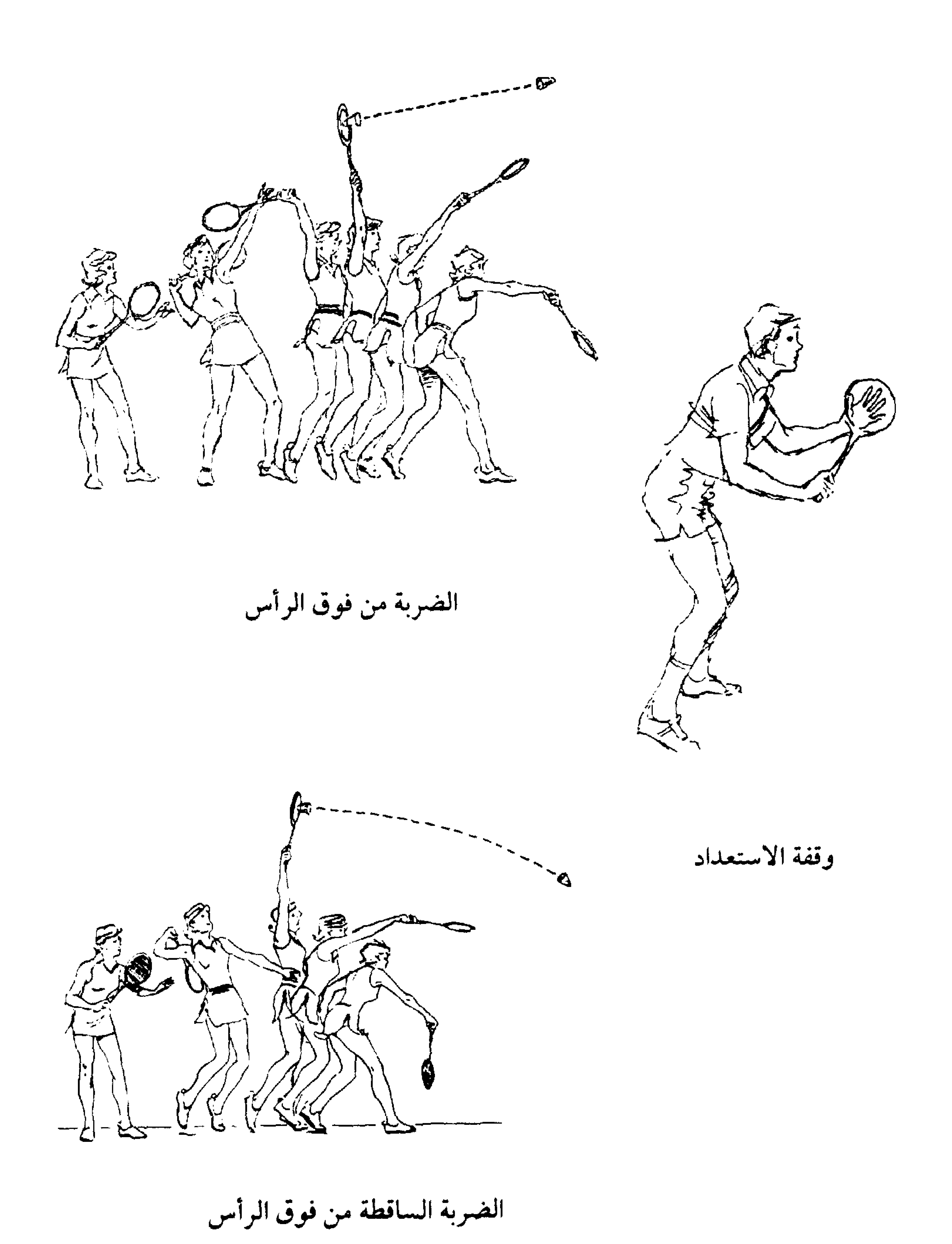
الريشة الطائرة



الإرسال فى الريشة الطائرة



الطريقة الصحيحة لأداء الإرسال



الضربة من فوق الرأس

وقفة الاستعداد

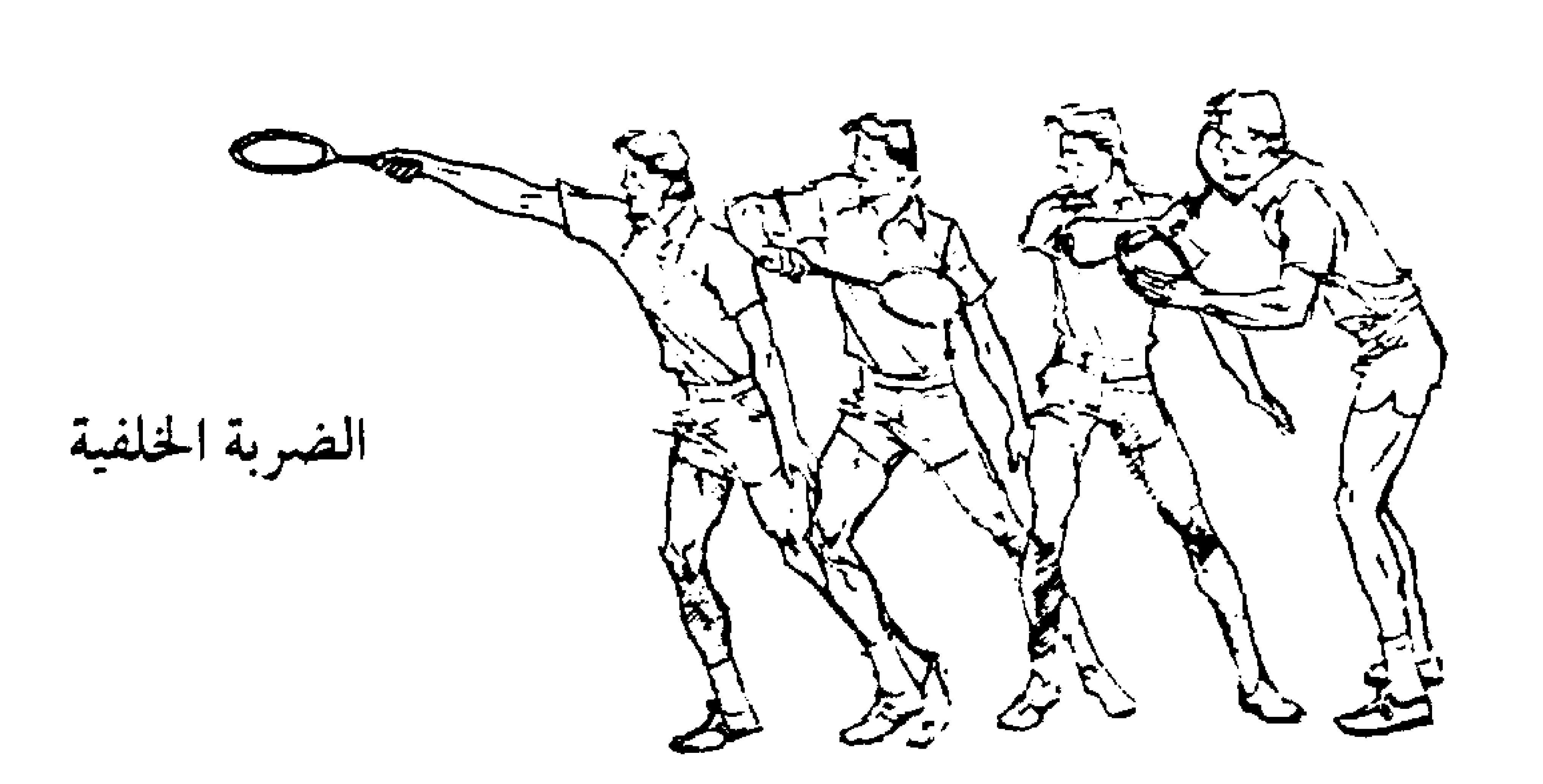
الضربة الساقطة من فوق الرأس



الضربة الساحقة



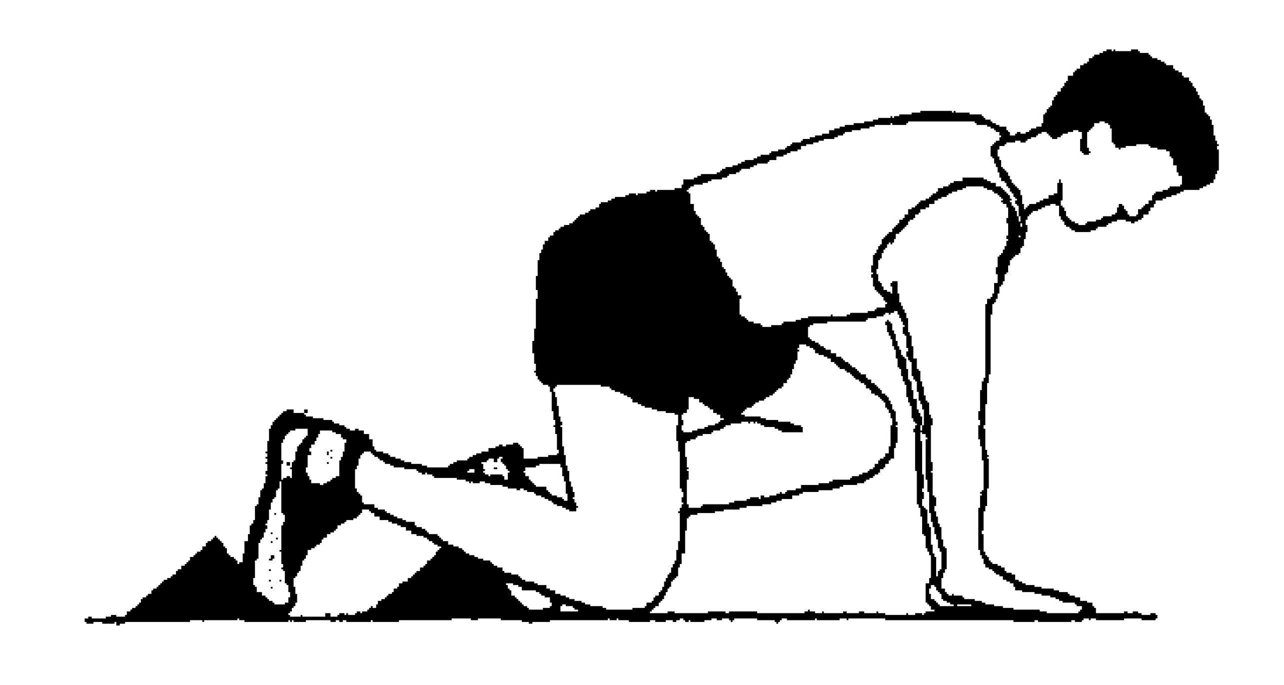
الضربة الأمامية



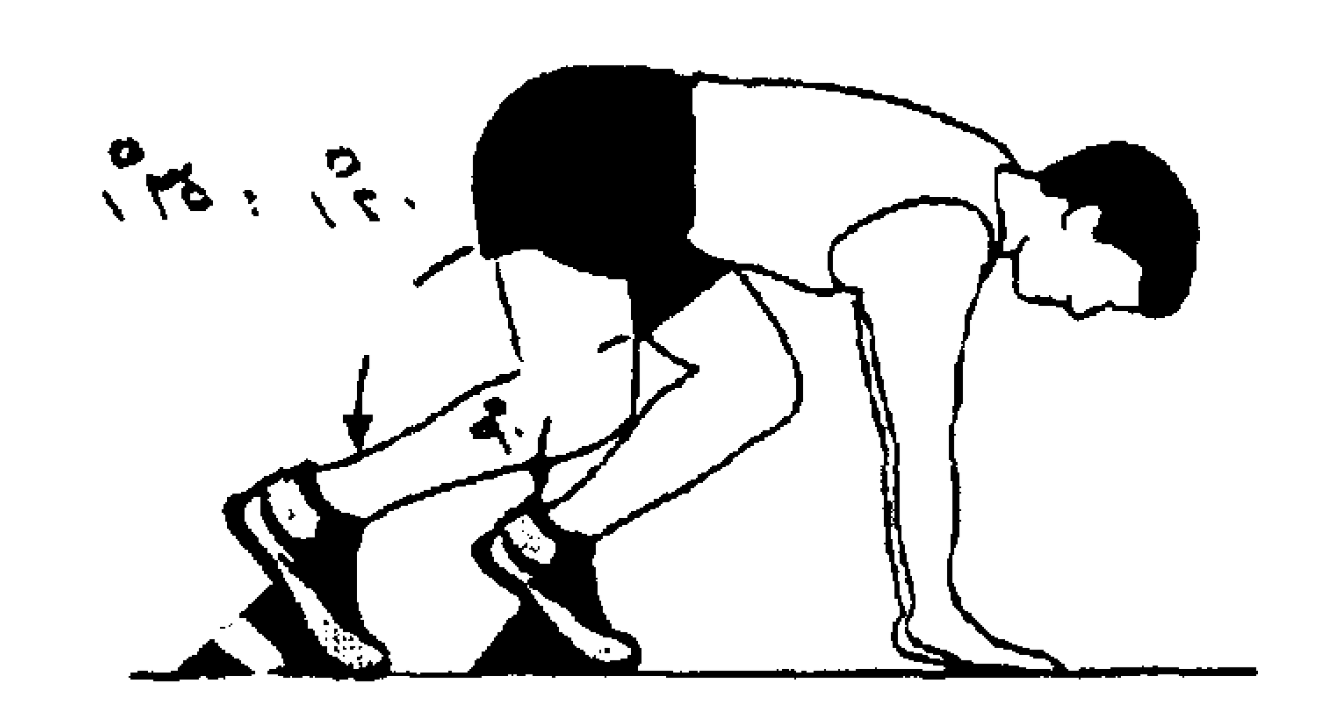
الضربة الخلفية


ضربة الشبكة الساقطة
الضربة الخلفية العالية
الإرسال بالضربة
الخلفية

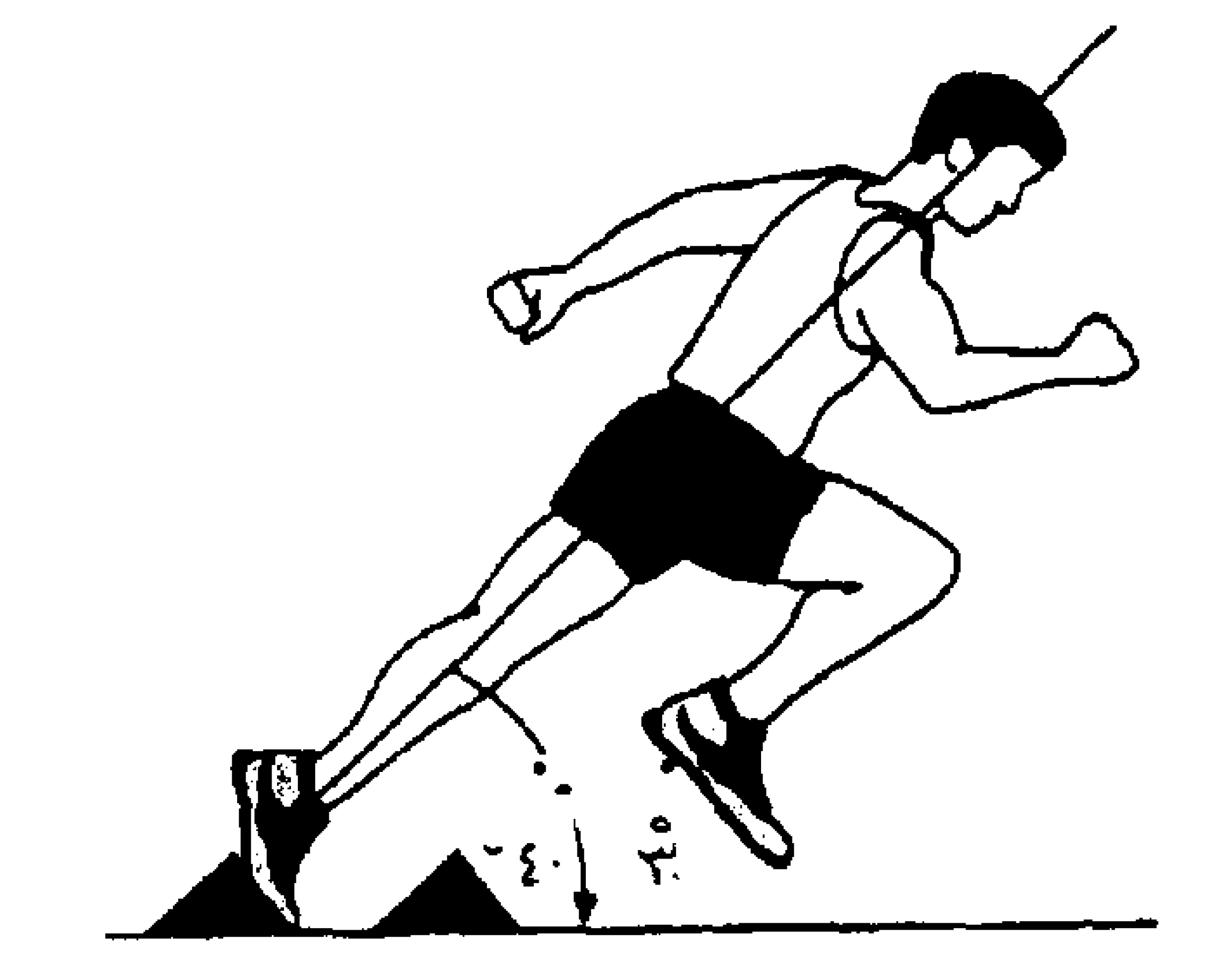
ألعاب القوى

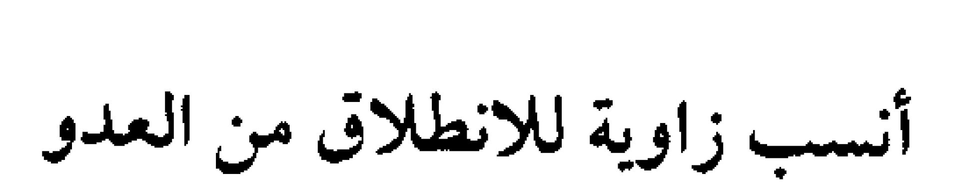


وضع الاستعداد للبدء

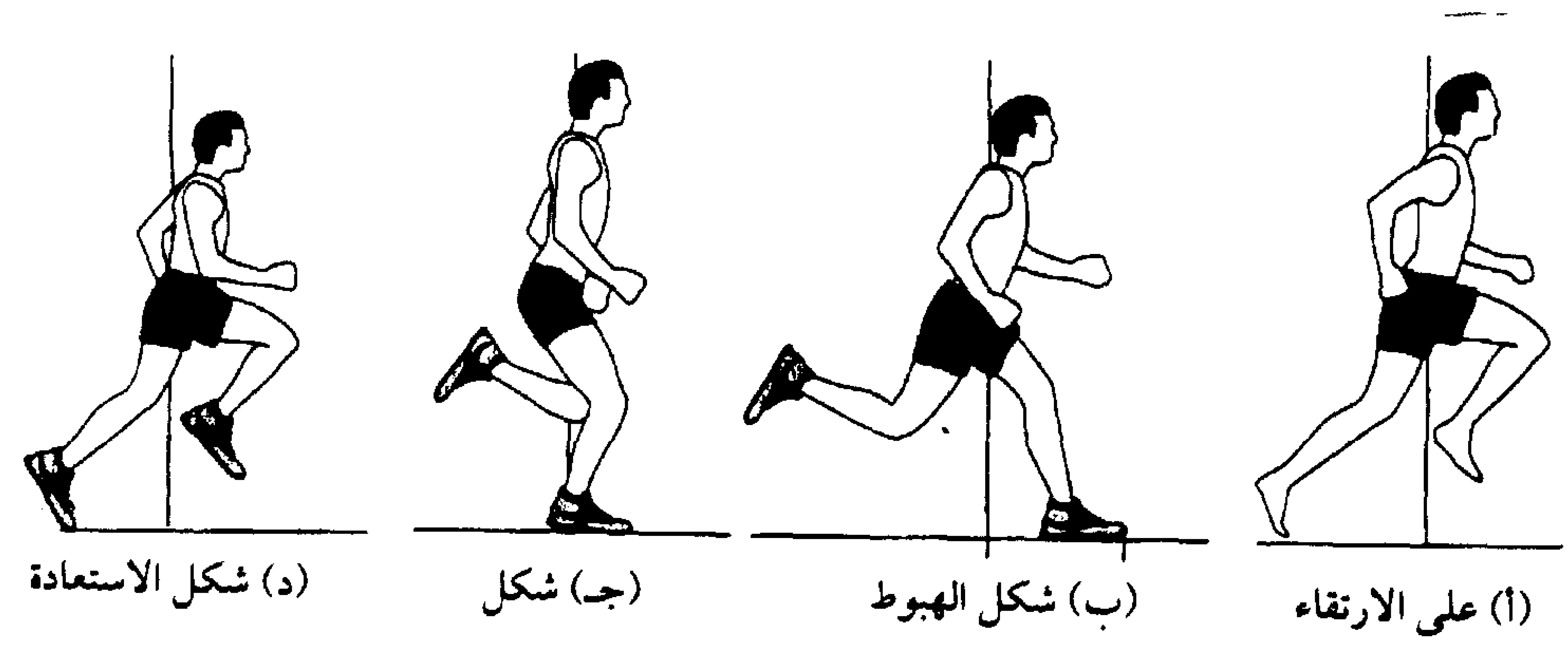


تثبت حذاء الجرى فى مكعبات البدء



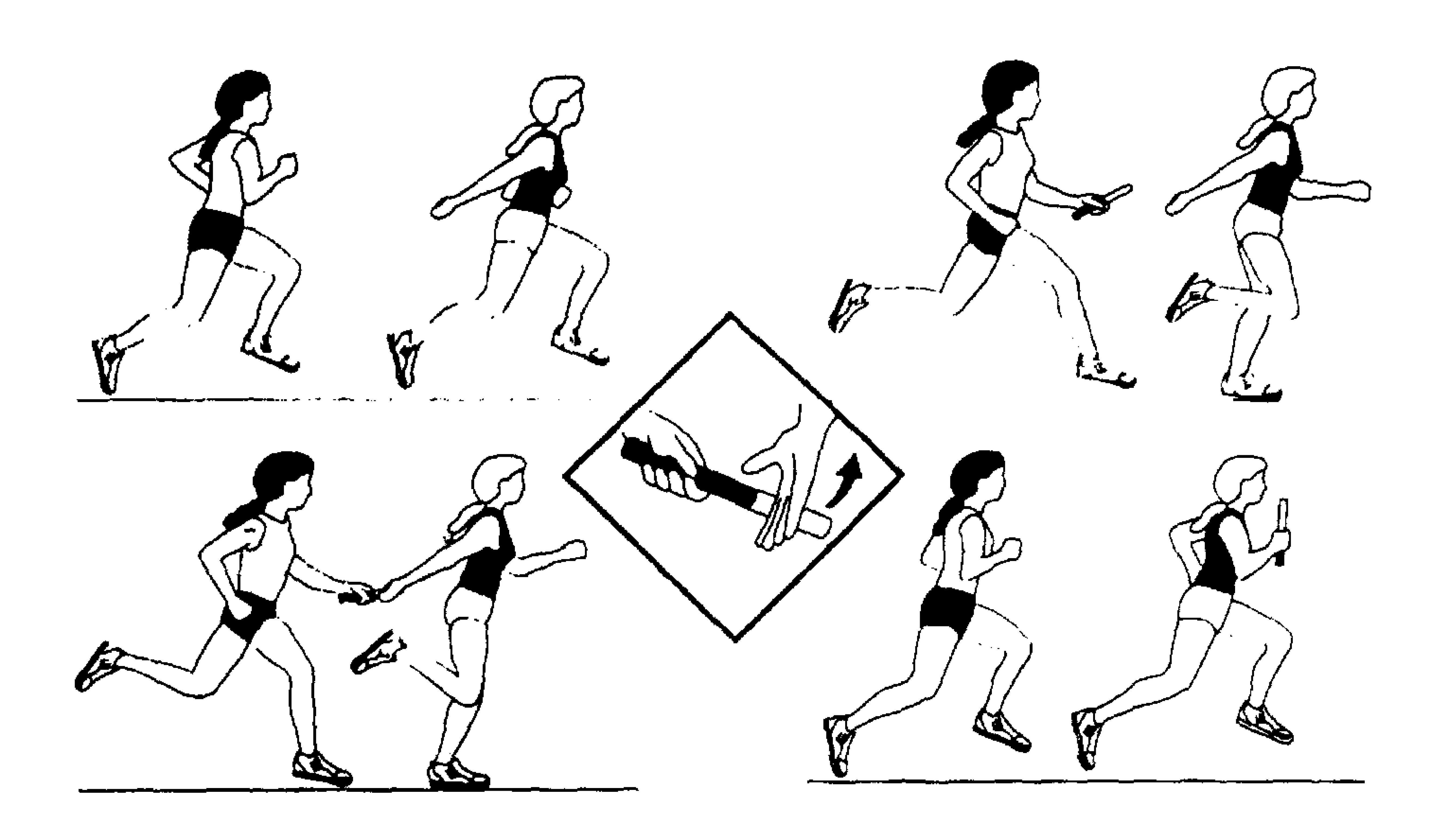


أنسب زاوية للانطلاق من العدو

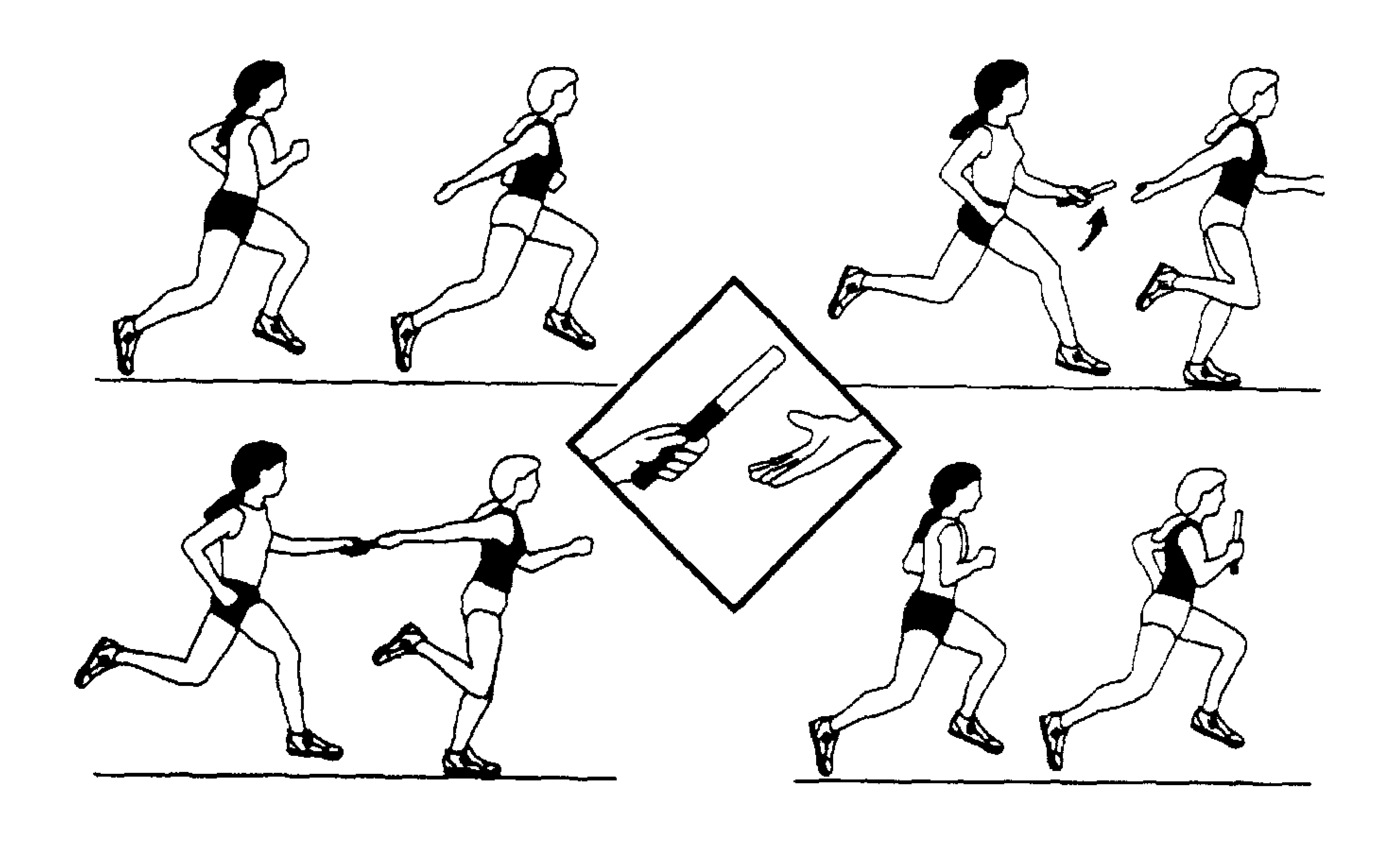


(أ) على الارتقاء — (ب) شكل الهبوط — (جـ) شكل — (د) شكل الاستعادة

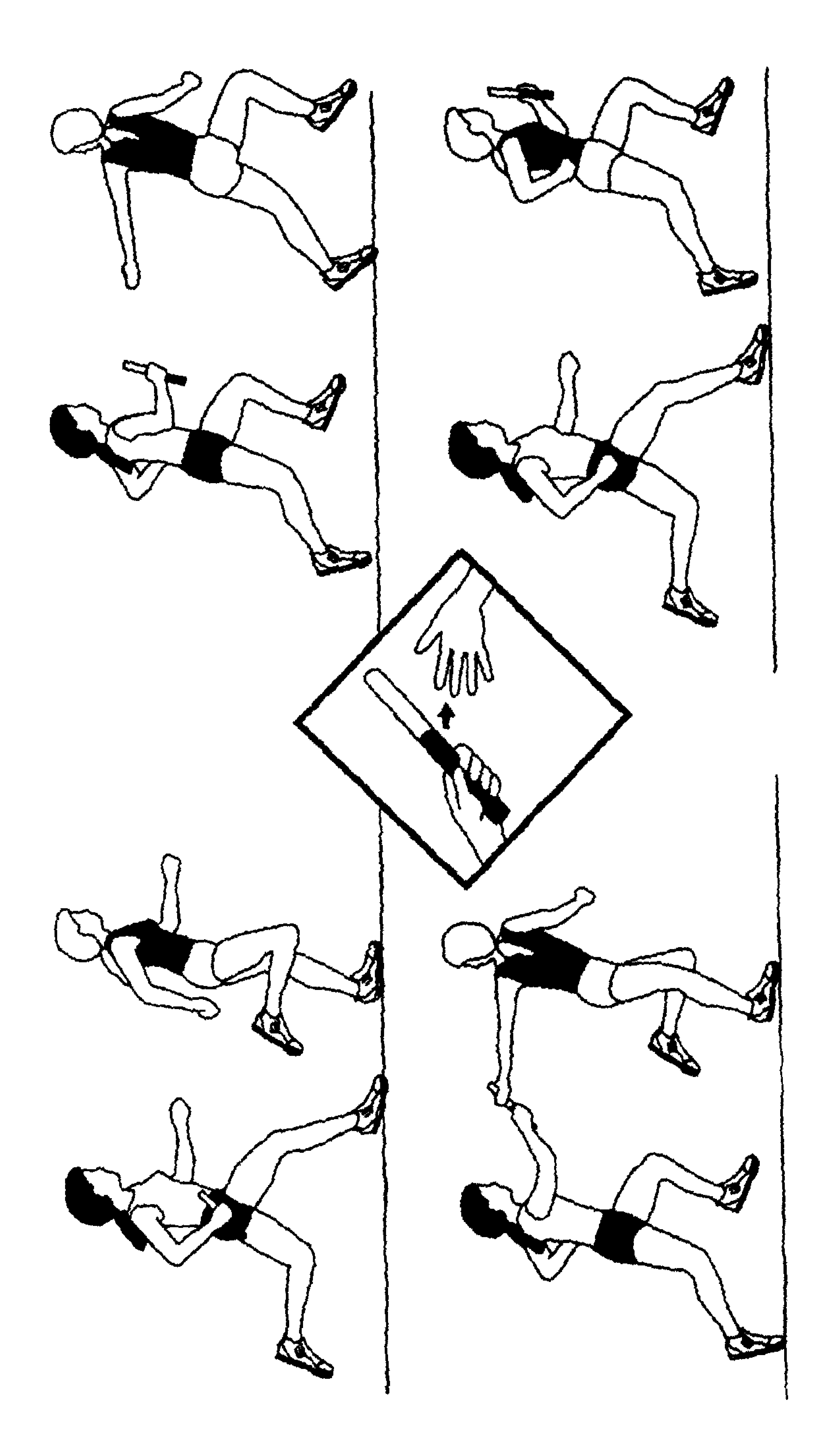
تحليل آداء الجرى



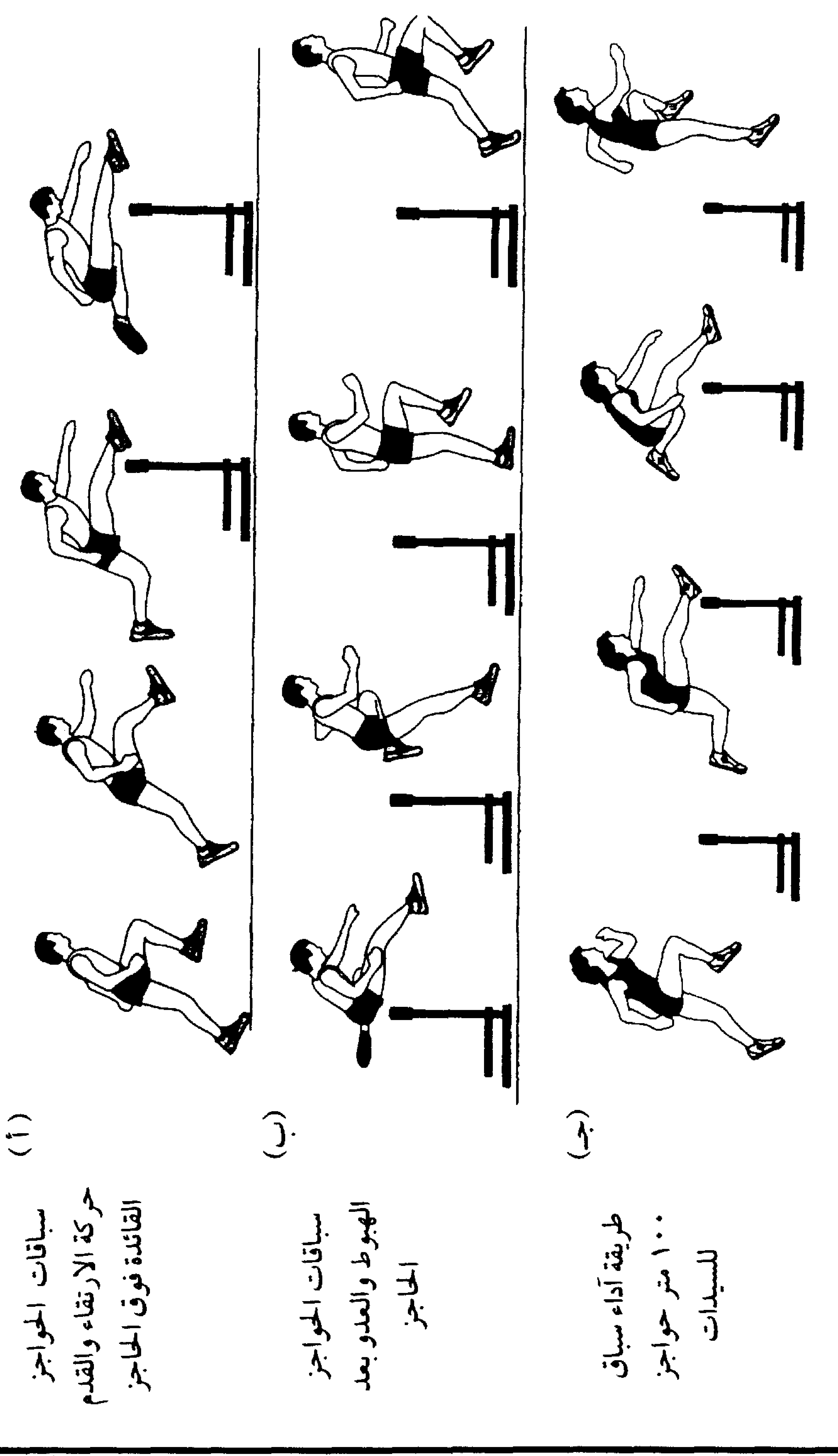
التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»

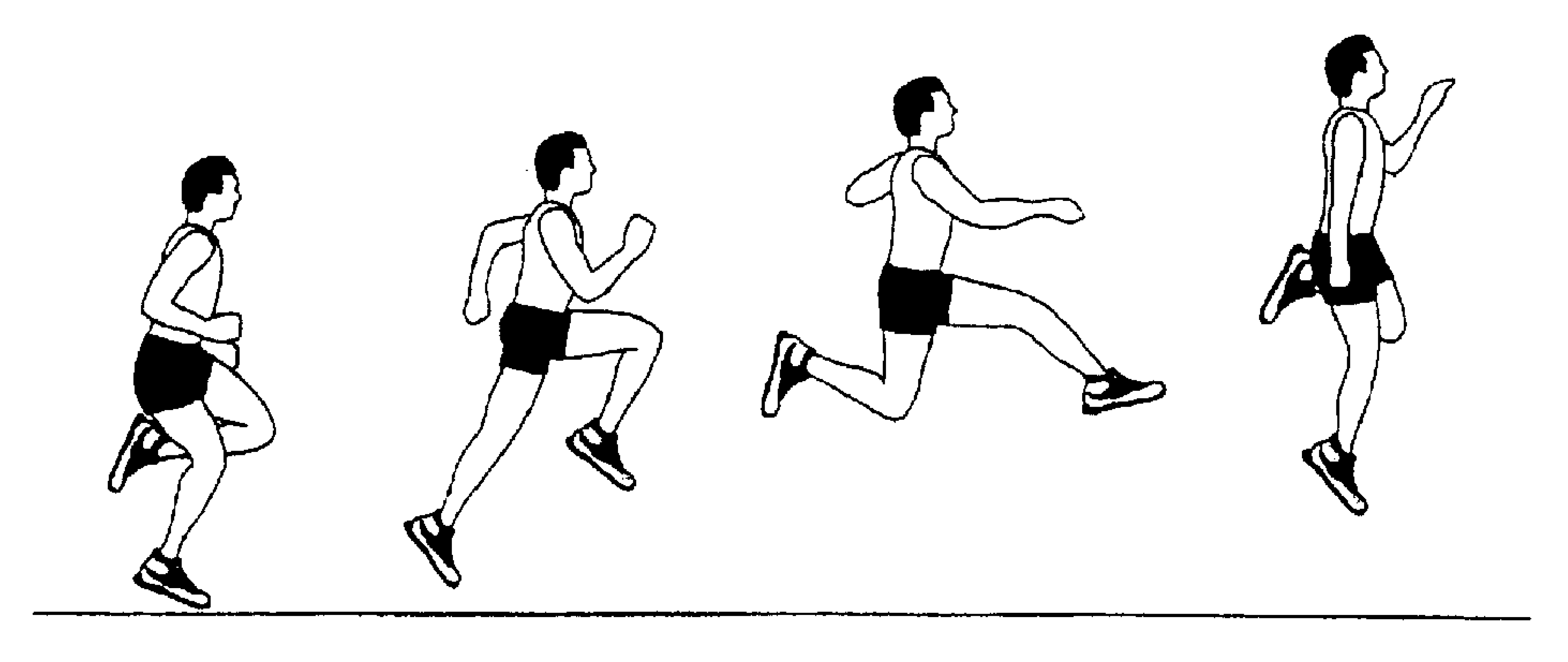


التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام من أعلى اليد»

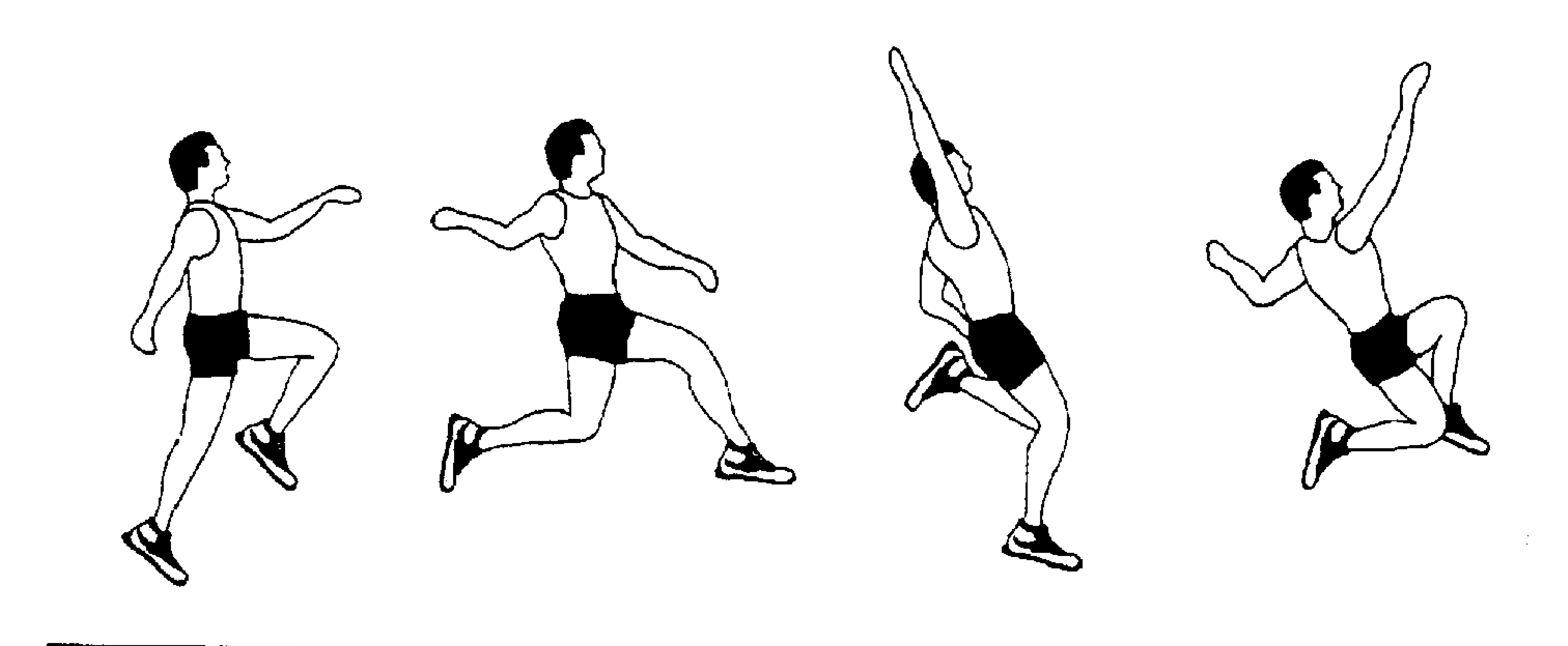


التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام المرئي»

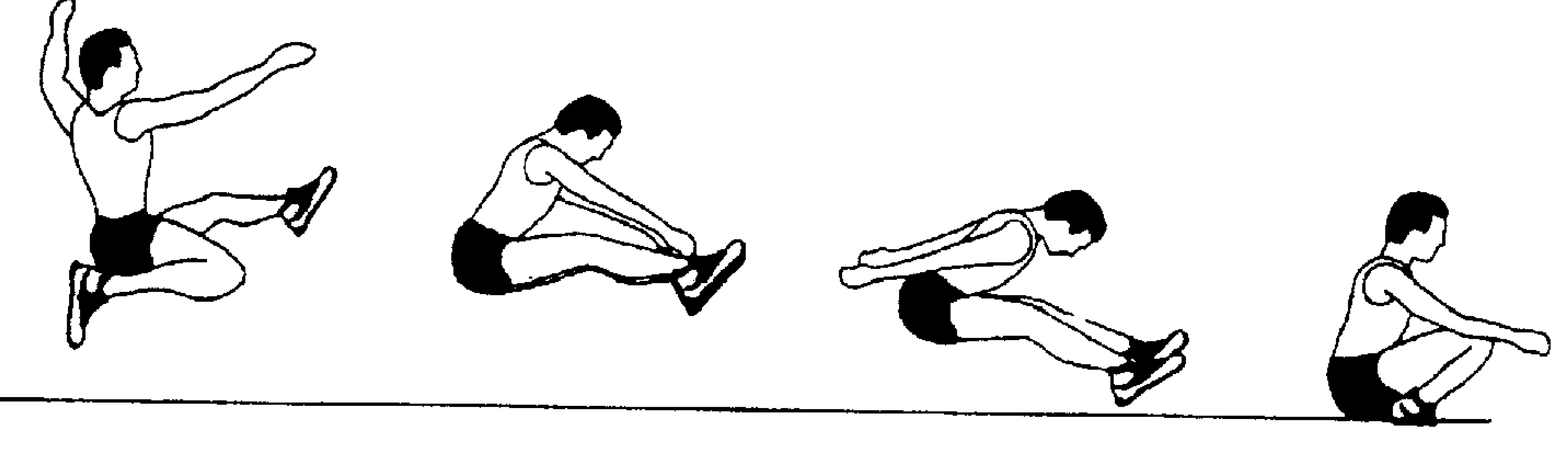

(أ)
سباقات الحواجز
حركة الارتقاء والقدم
القائدة فوق الحاجز
(ب)
سباقات الحواجز
الهبوط والعدو بعد
الحاجز
(جـ)
طريقة أداء سباق
١٠٠ متر حواجز
للسيدات



الوثب الطويل ... طريقة آداء الارتقاء

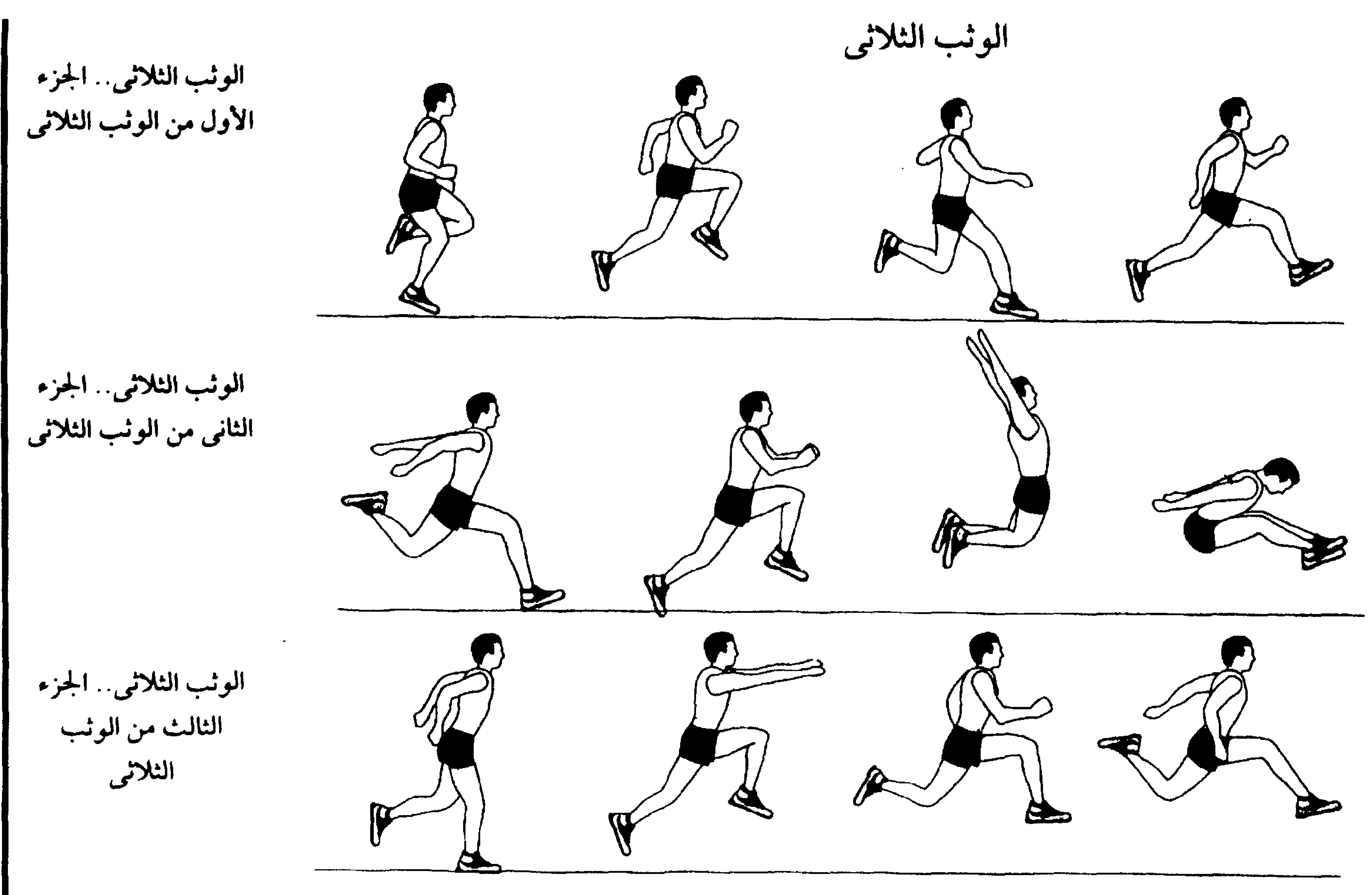


الوثب الطويل ... طريقة آداء الطيران



الوثب الطويل ... طريقة آداء الهبوط

الوثب الثلاثى

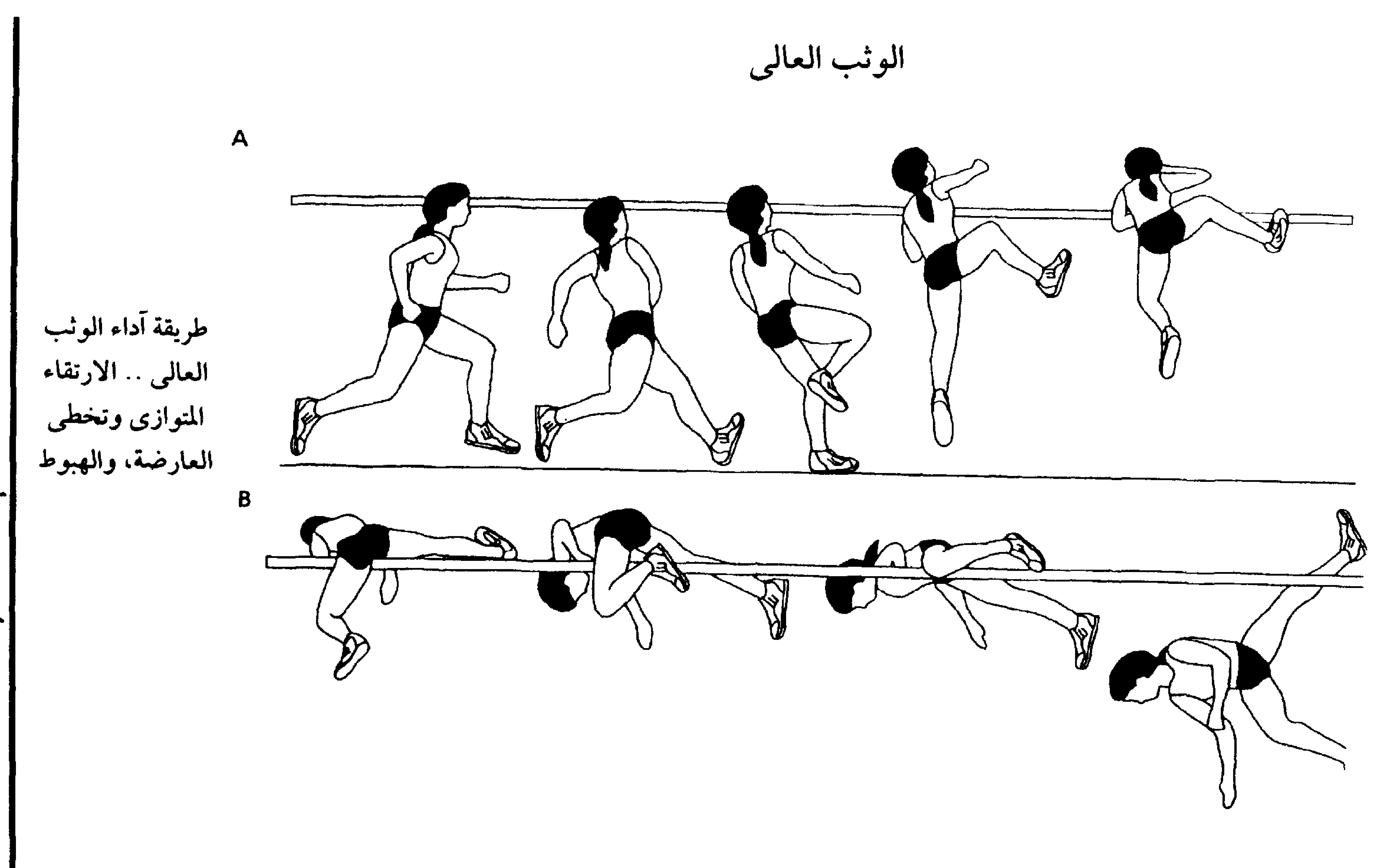


الوثب الثلاثى.. الجزء الأول من الوثب الثلاثى

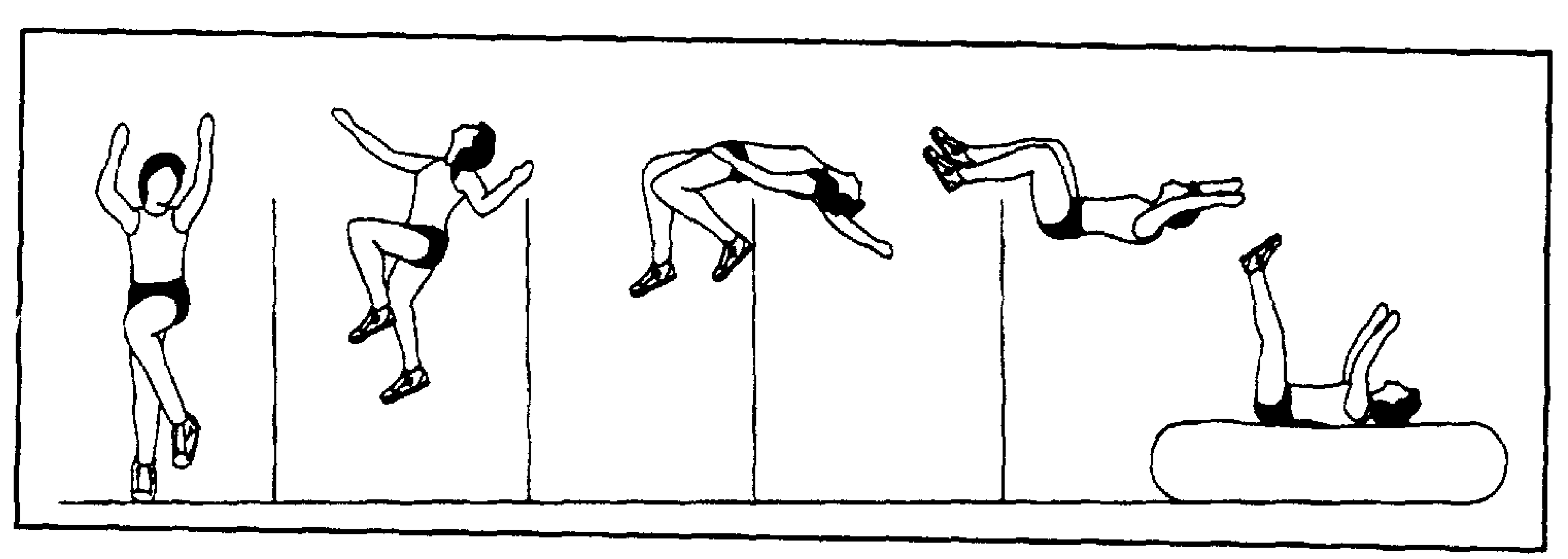
الوثب الثلاثى.. الجزء الثانى من الوثب الثلاثى

الوثب الثلاثى.. الجزء الثالث من الوثب الثلاثى

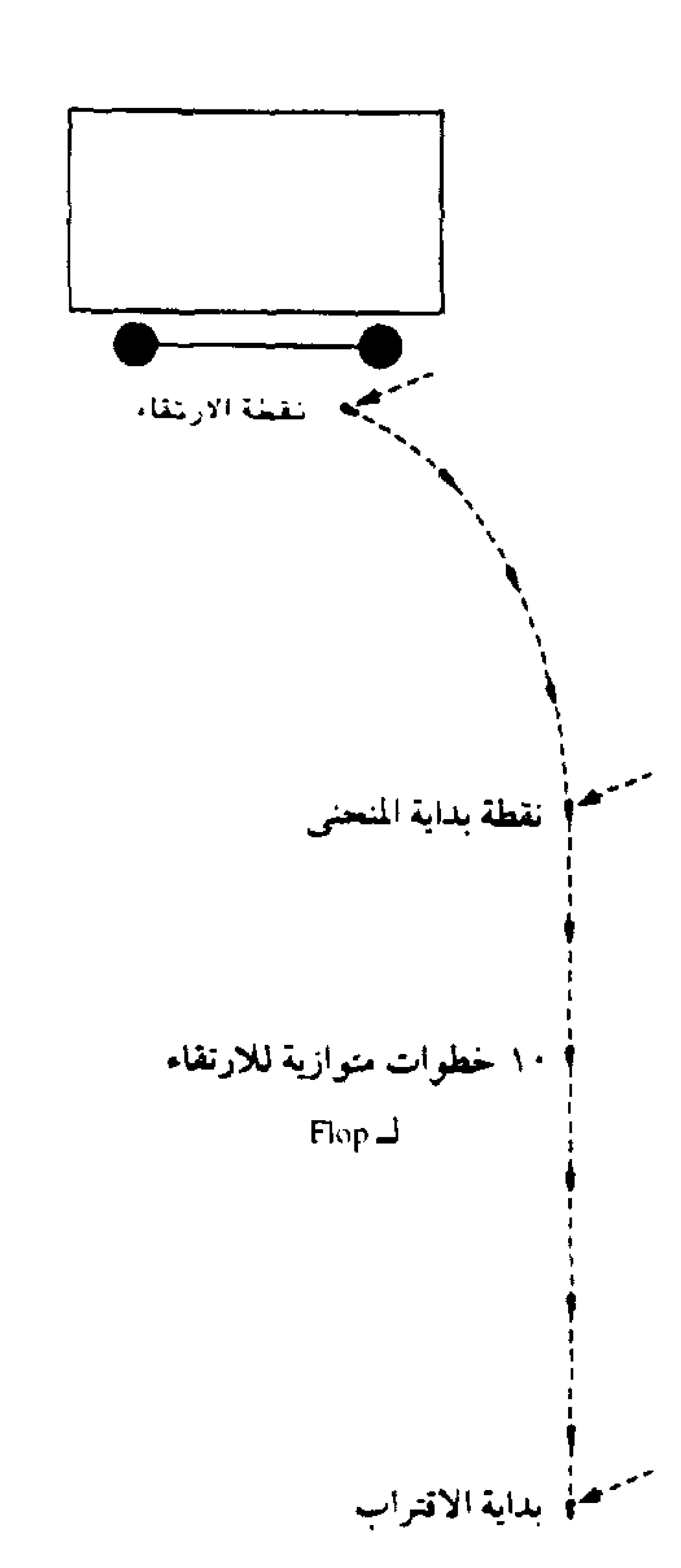
الوثب العالى



طريقة أداء الوثب العالى .. الارتقاء المتوازى وتخطى العارضة، والهبوط

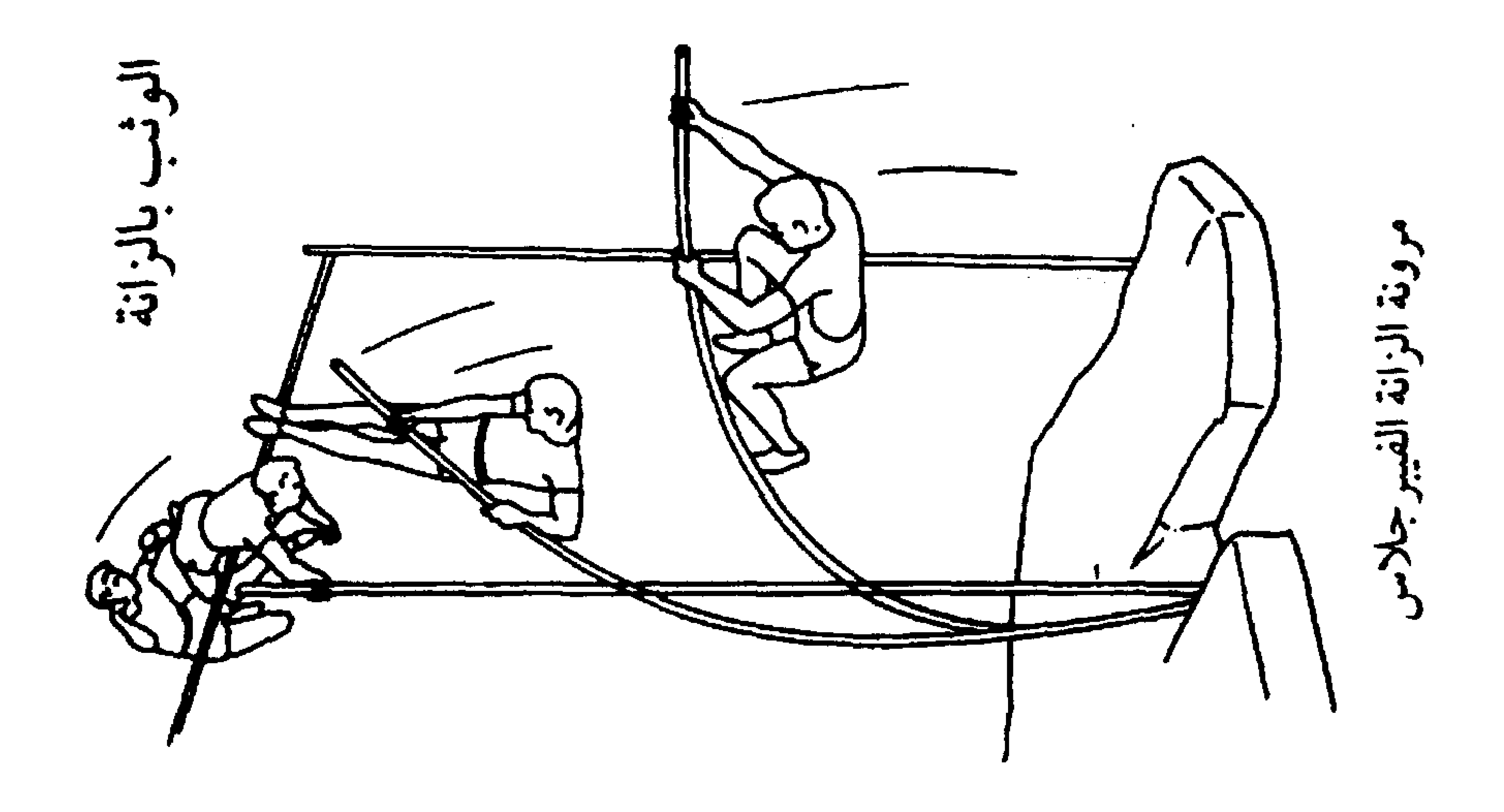


الوثب العالى .. الارتقاء «بطريقة فلوب» ثم مواجهة الظهر
للعارضة ثم تخليص الساقين ثم الهبوط



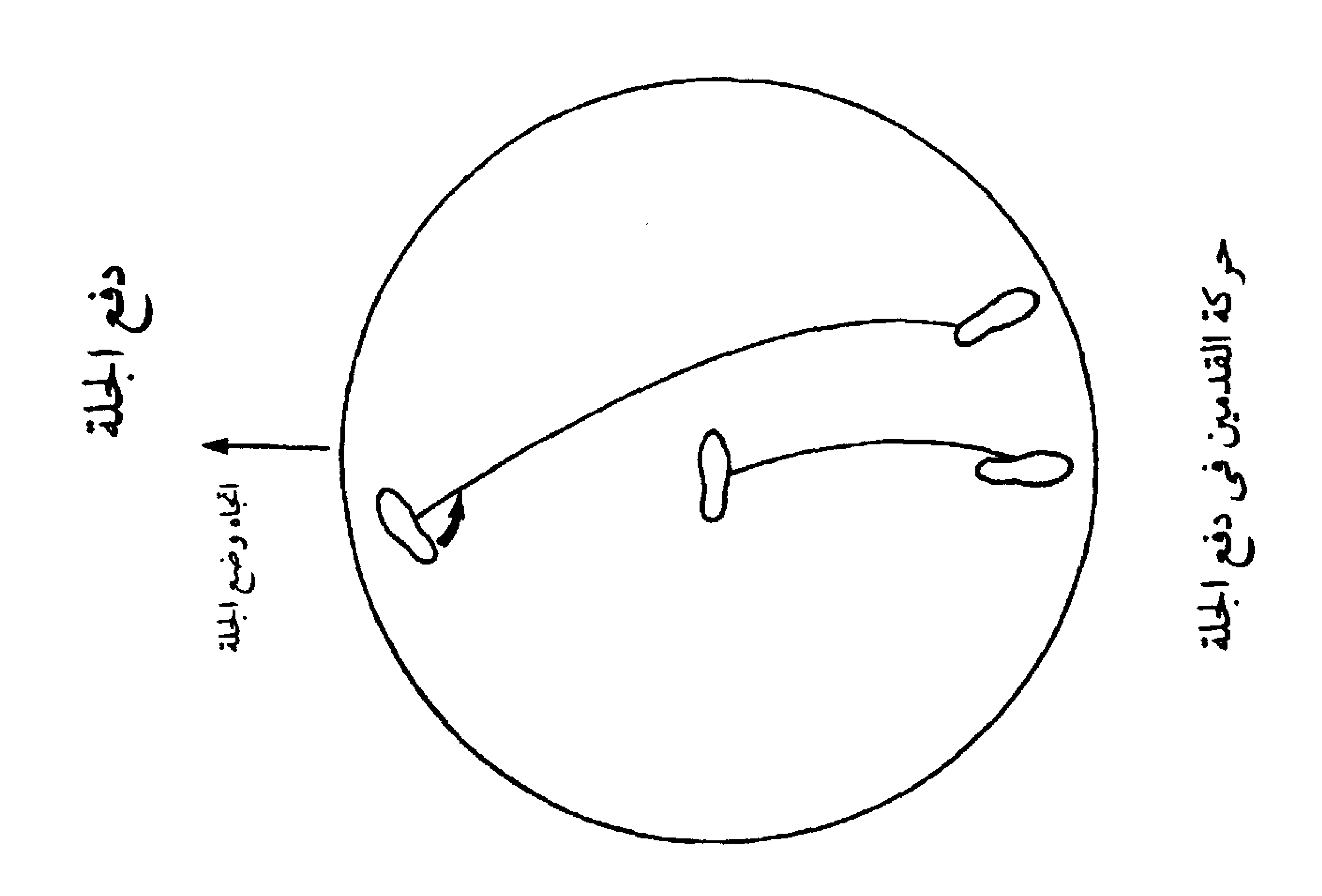
خط سير اللاعب اثناء الوثب
بطريقة فلوب

الوثب بالزانة

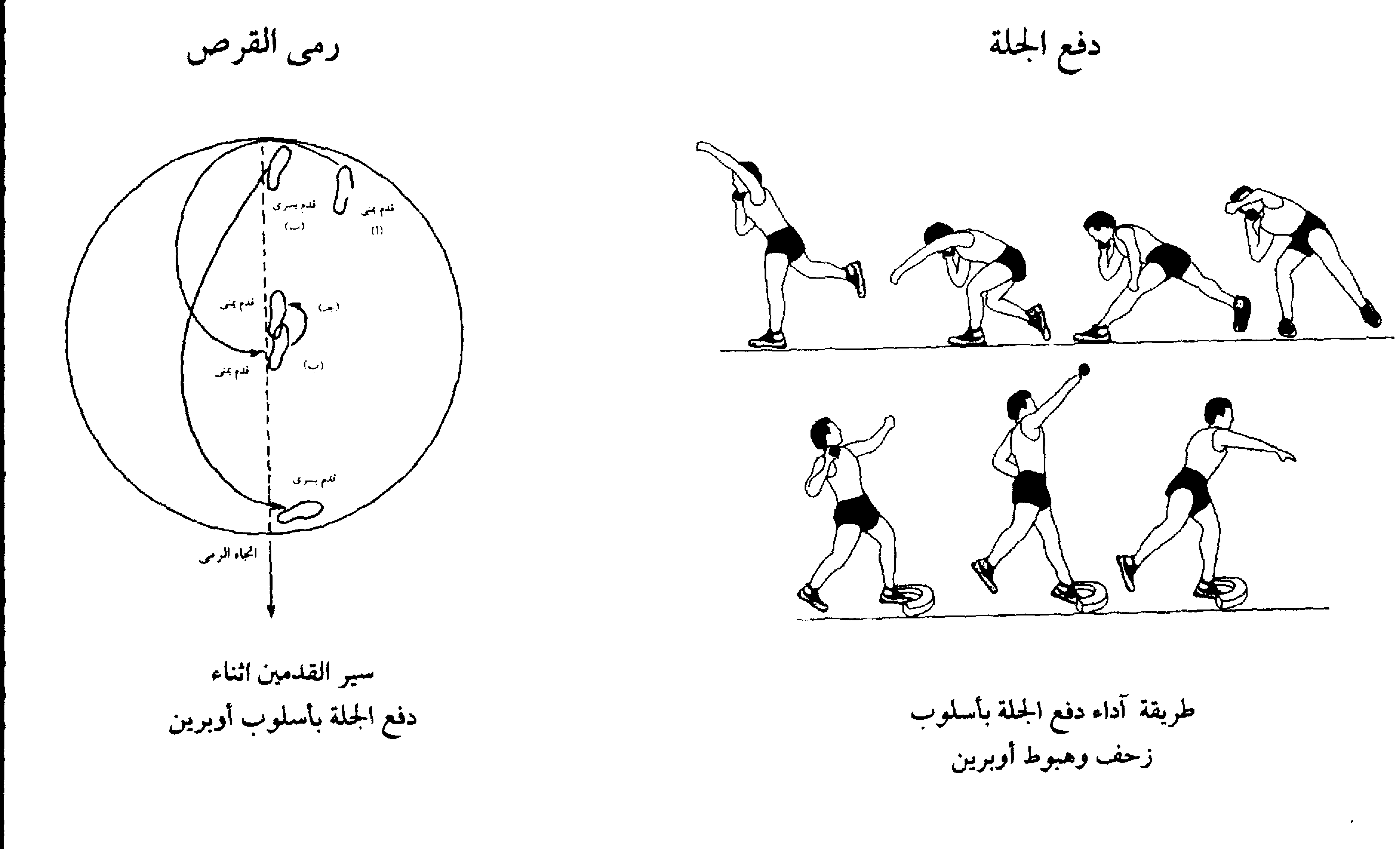


مرونة الزانة الفيبر جلاس

دفع الجلة

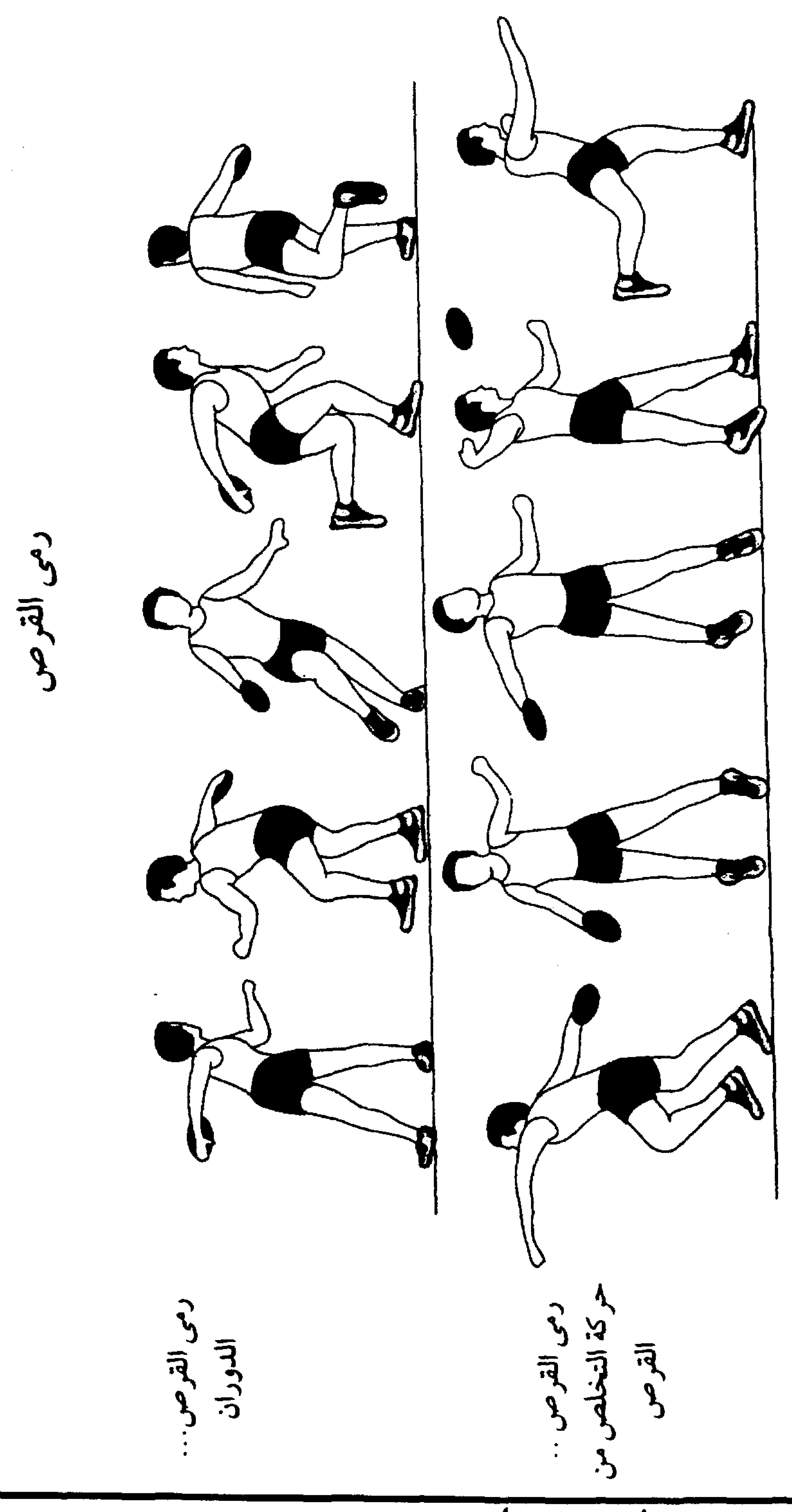


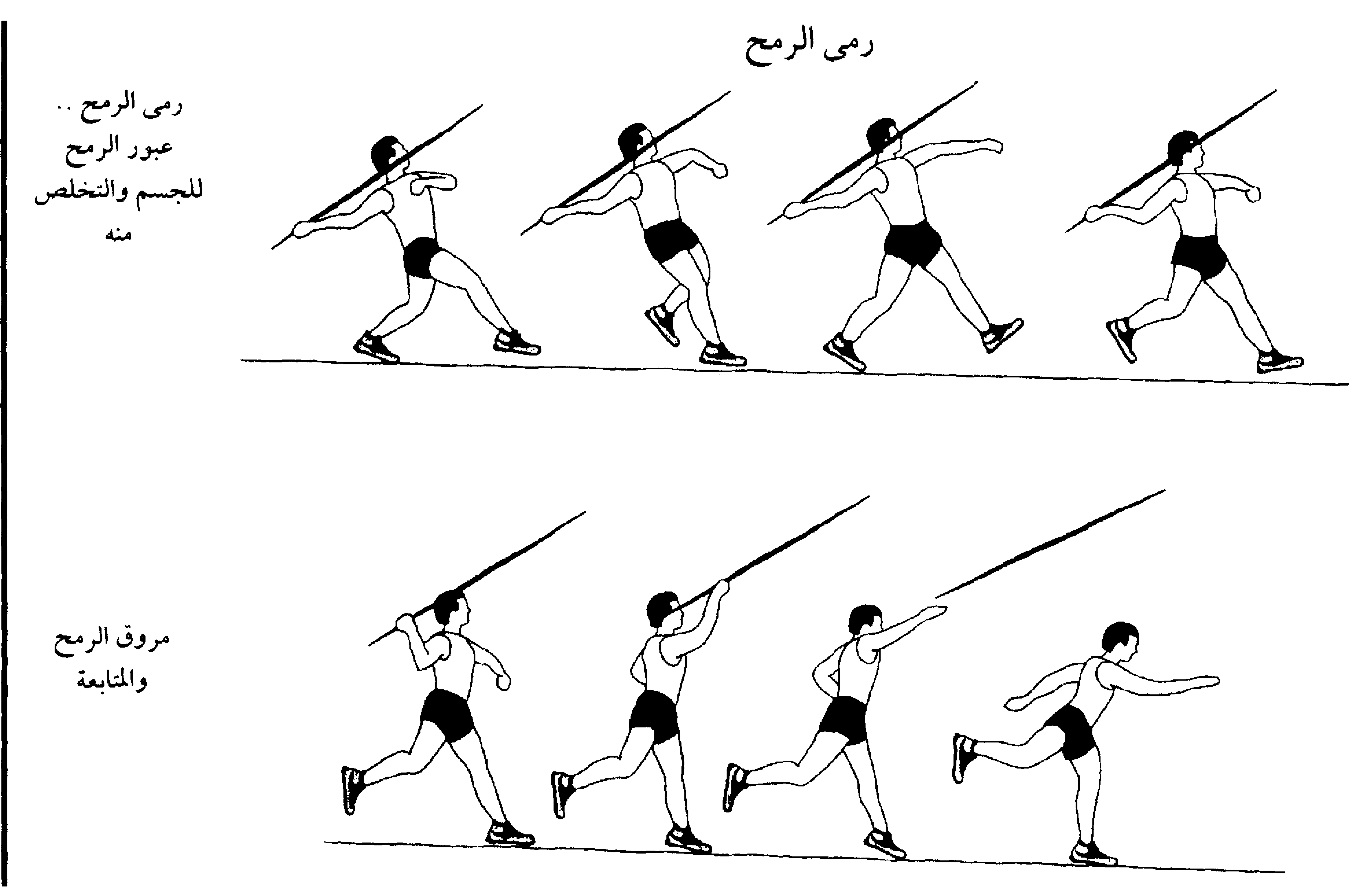
حركة القدمين فى دفع الجلة

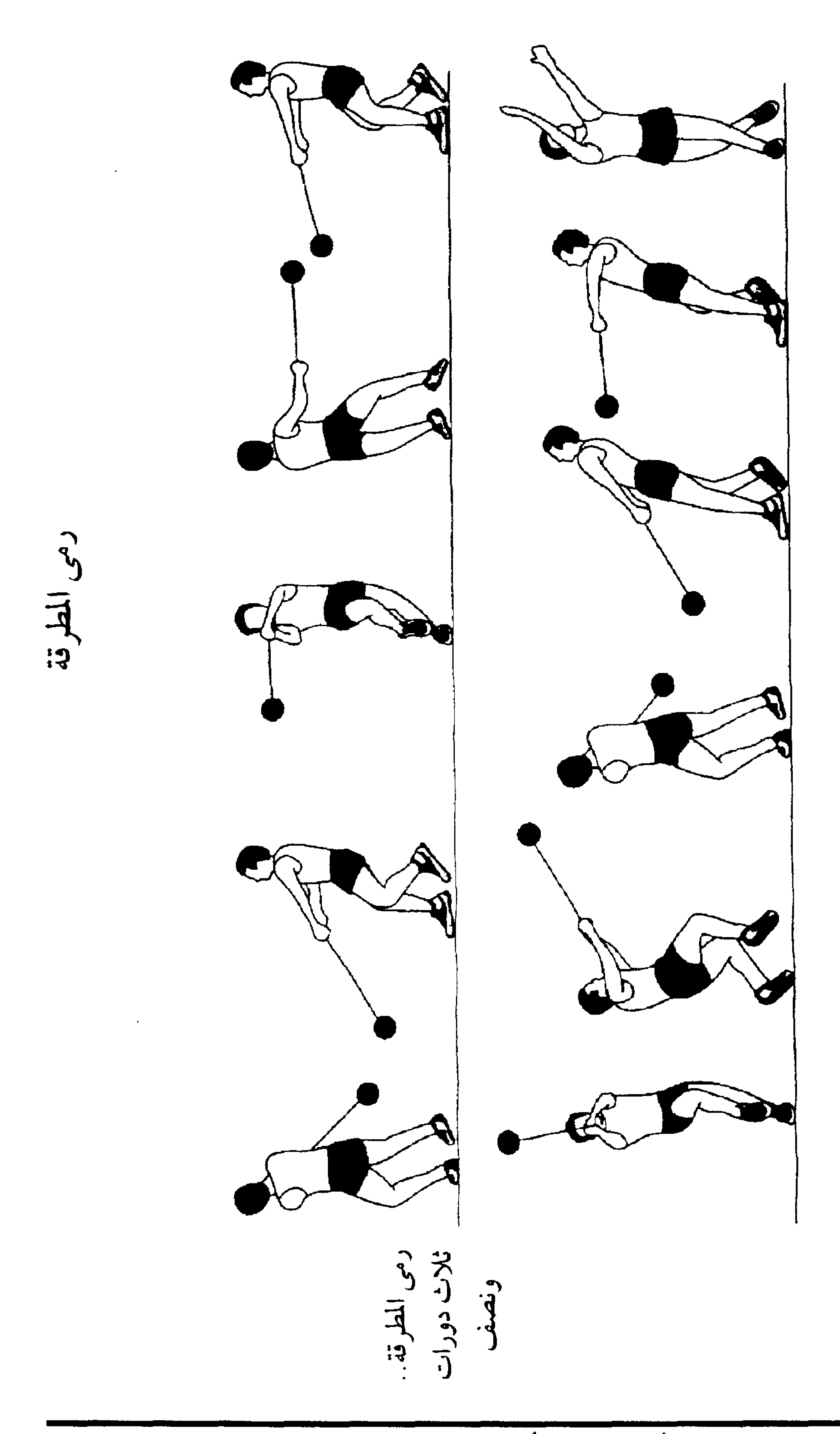


طريقة آداء دفع الجلة بأسلوب
زحف وهبوط أوبرين

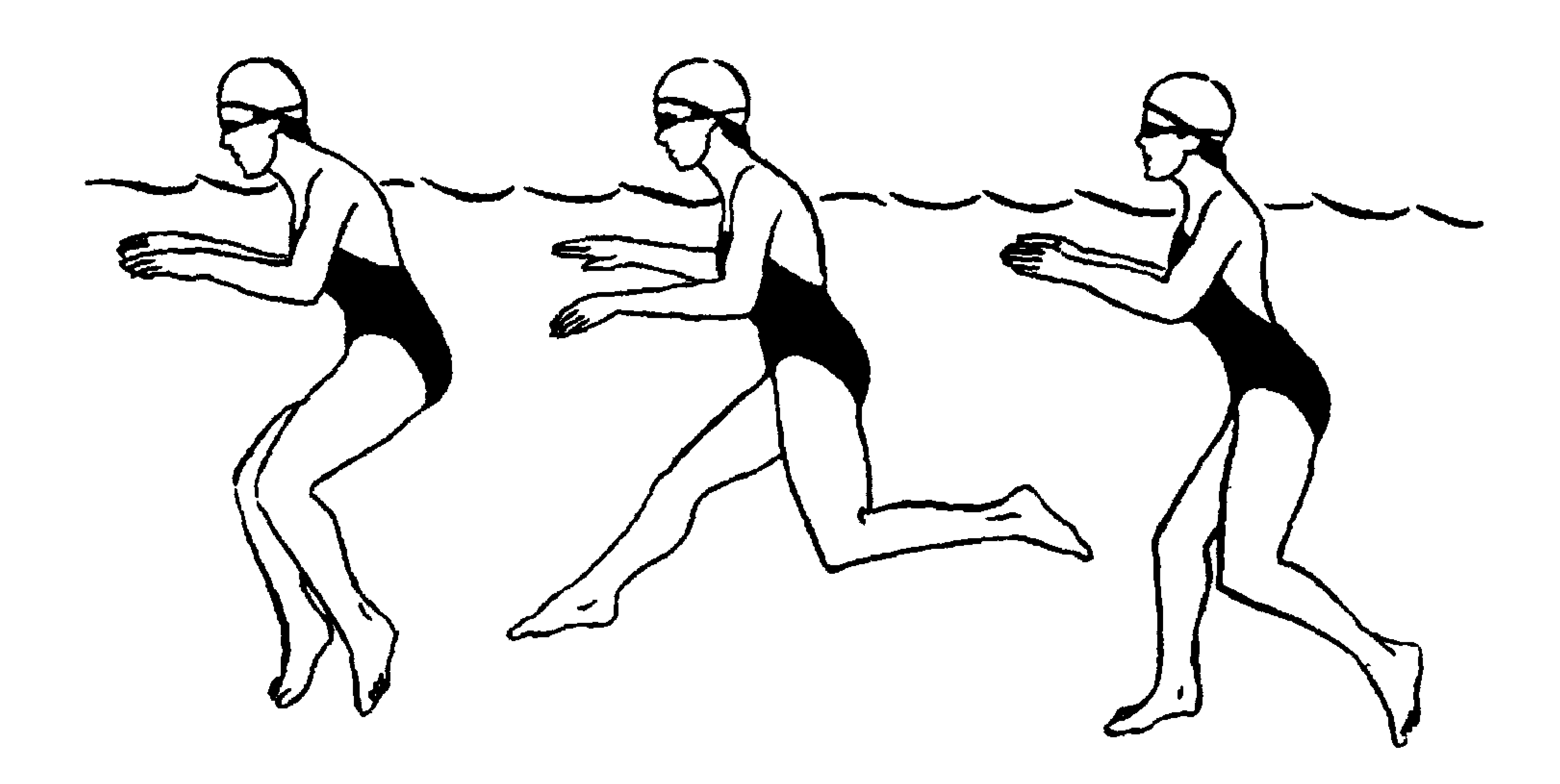
سير القدمين اثناء
دفع الجلة بأسلوب أوبرين


رمى القرص
رمى القرص ... الدوران
رمى القرص ... حركة التخلص من القرص

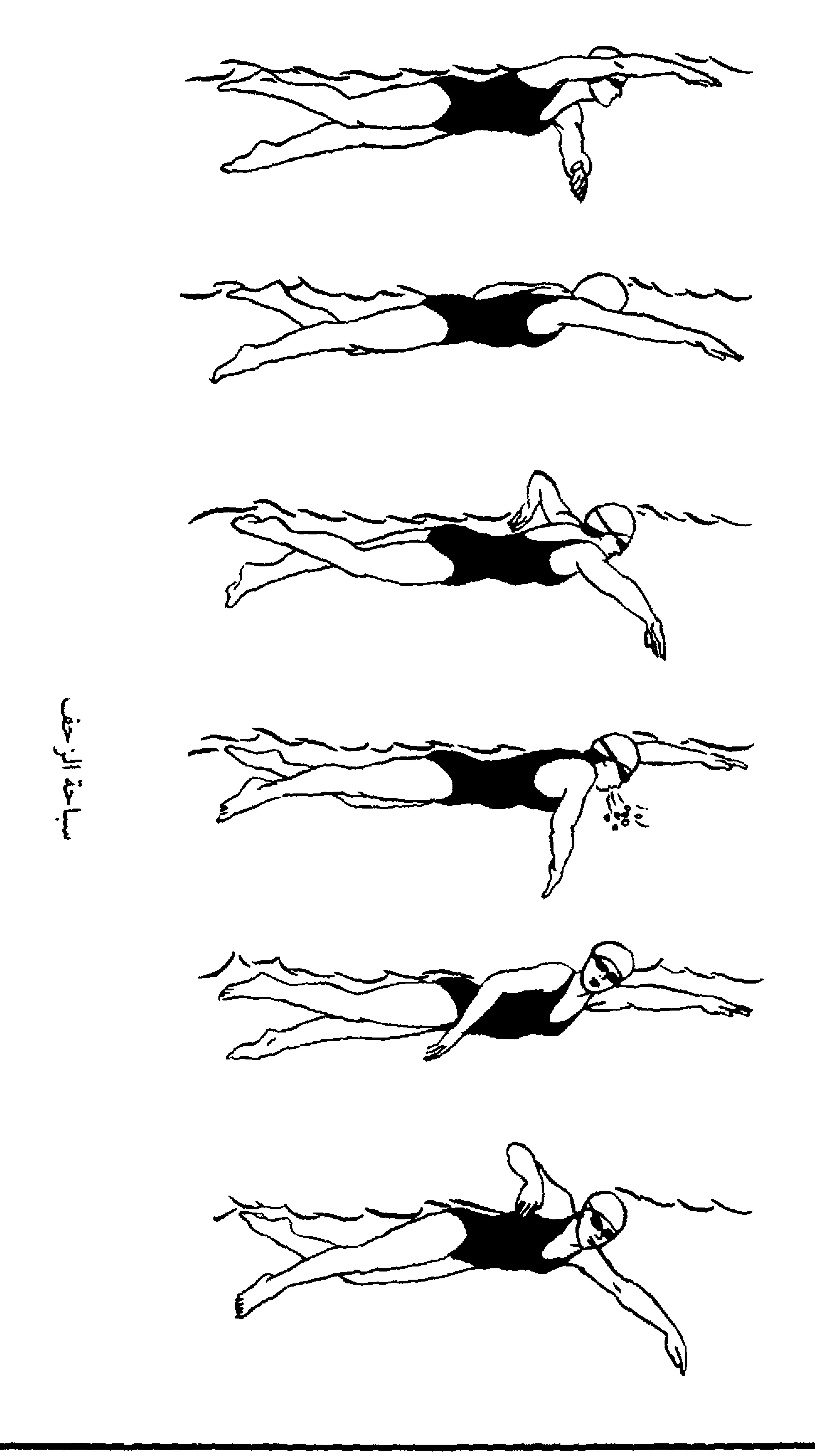

رمى الرمح
رمى الرمح ..
عبور الرمح
للجسم والتخلص
منه
مروق الرمح
والمتابعة


رمى المطرقة
رمى المطرقة..
ثلاث دورات
ونصف

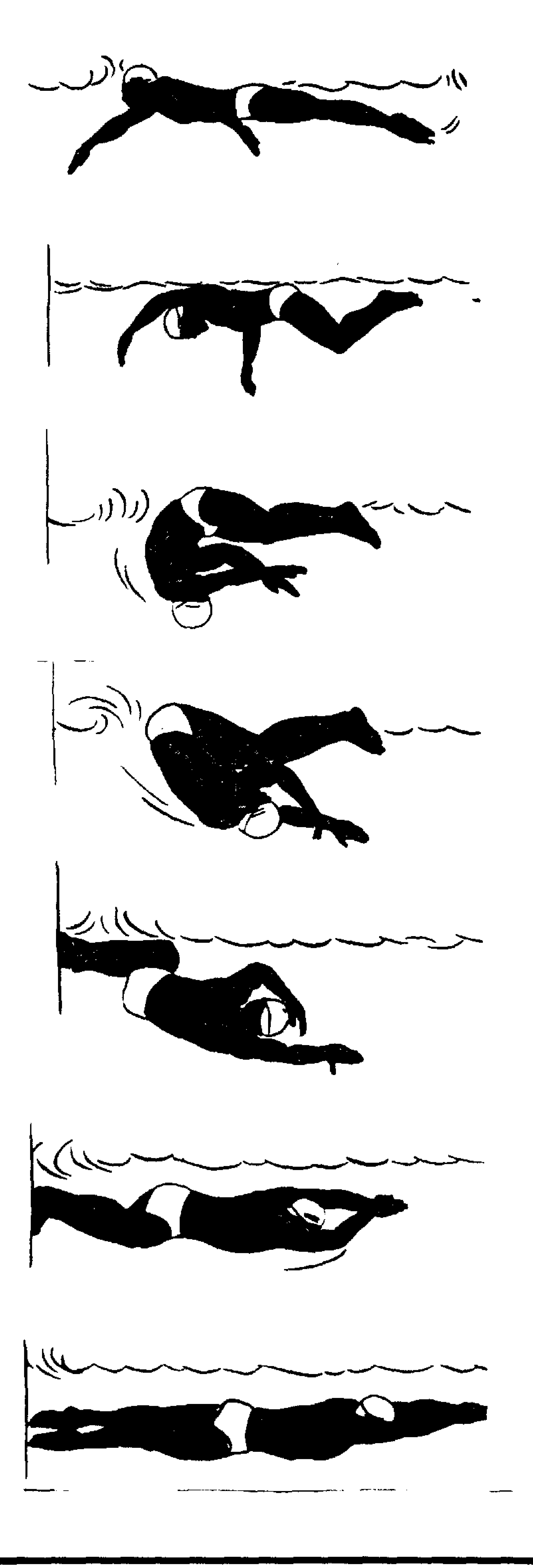
السباحة



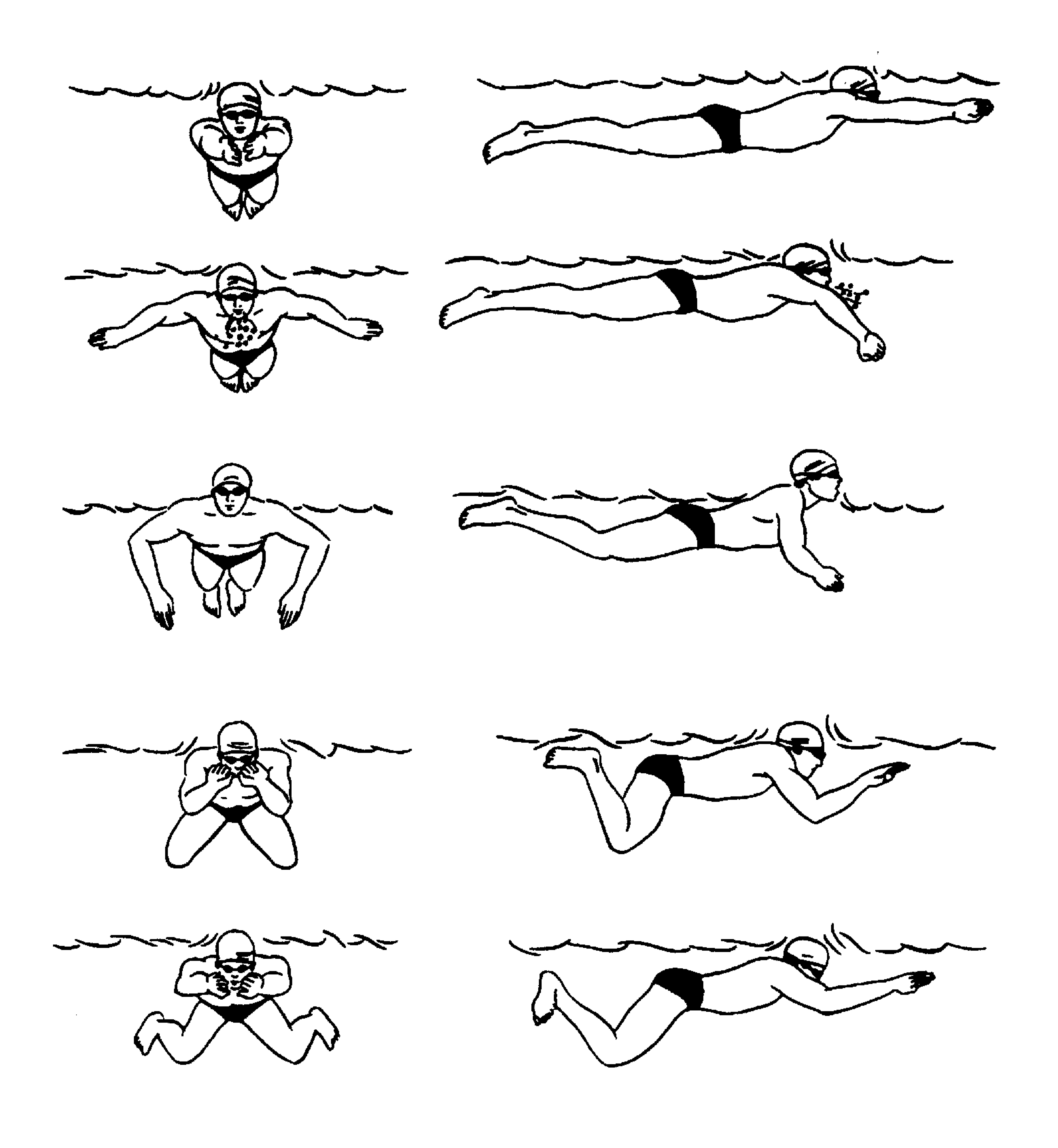
الوقوف فى الماء



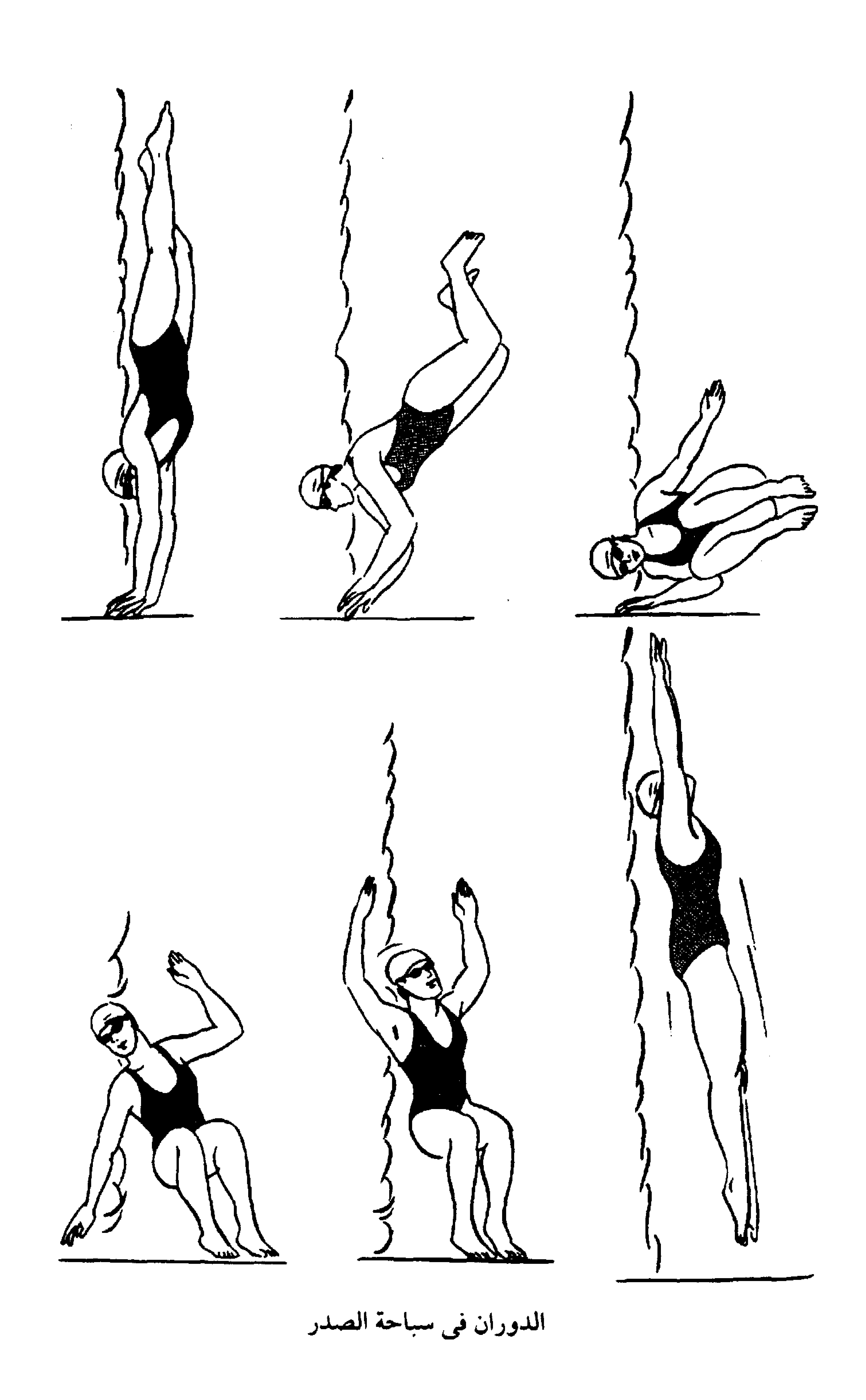
سباحة الزحف



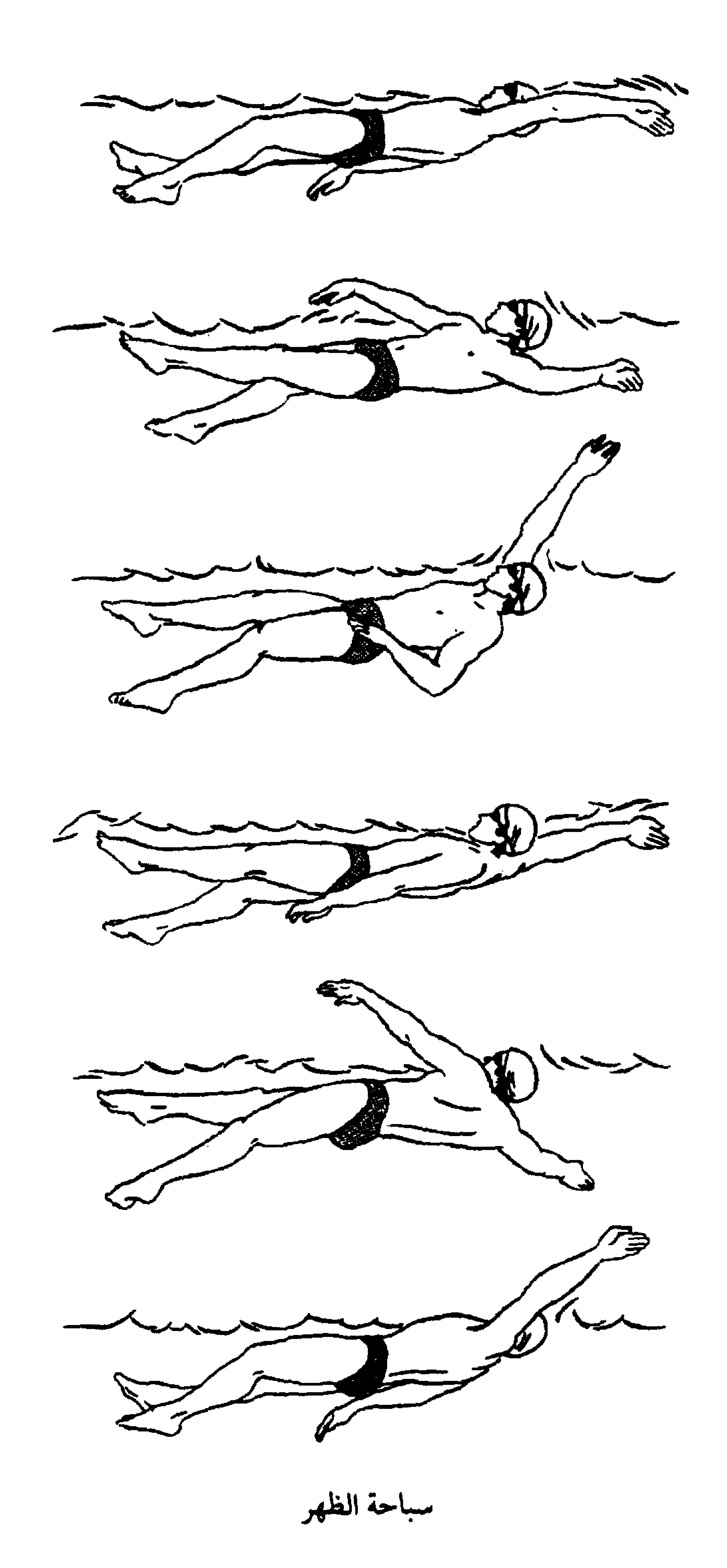
الدوران فى سباحة الزحف



سباحة الصدر

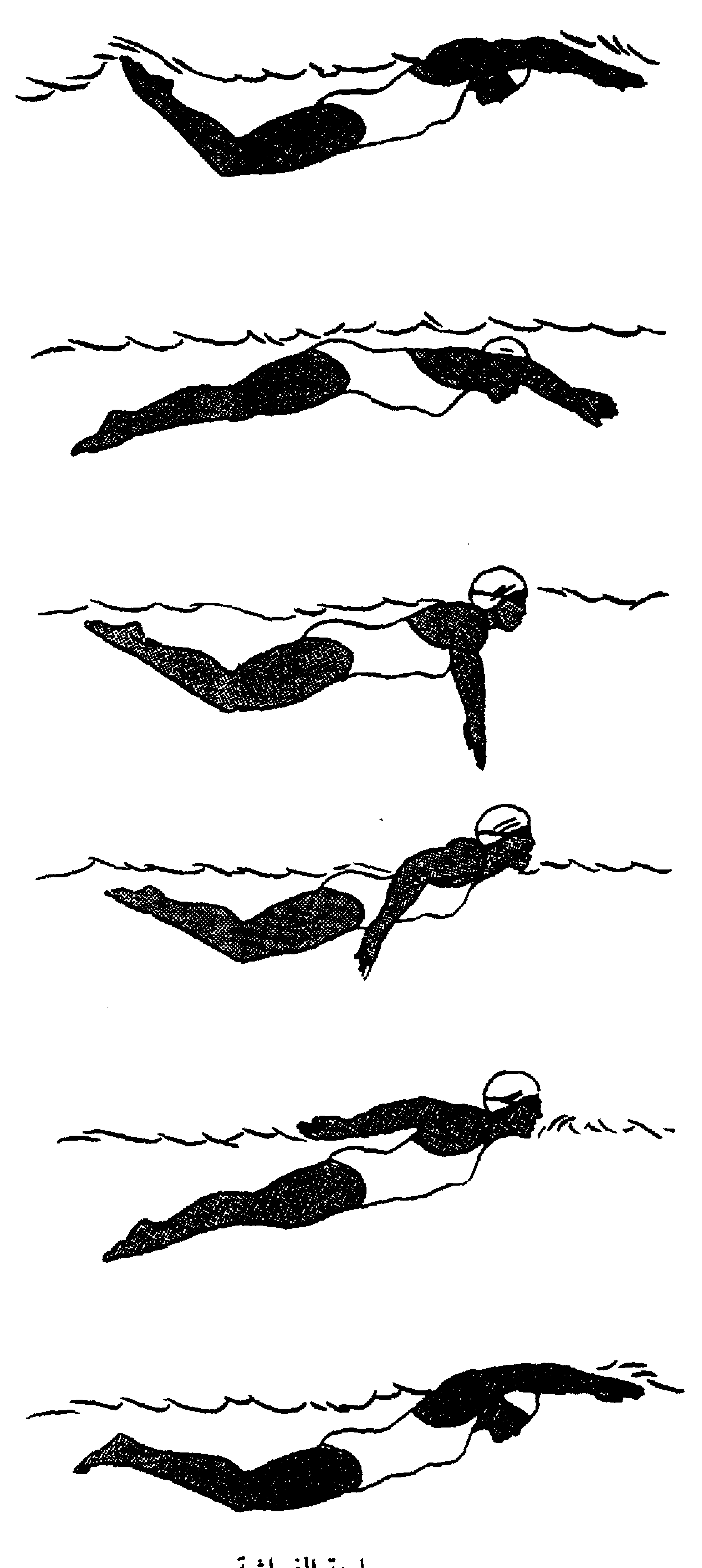


الدوران فى سباحة الصدر

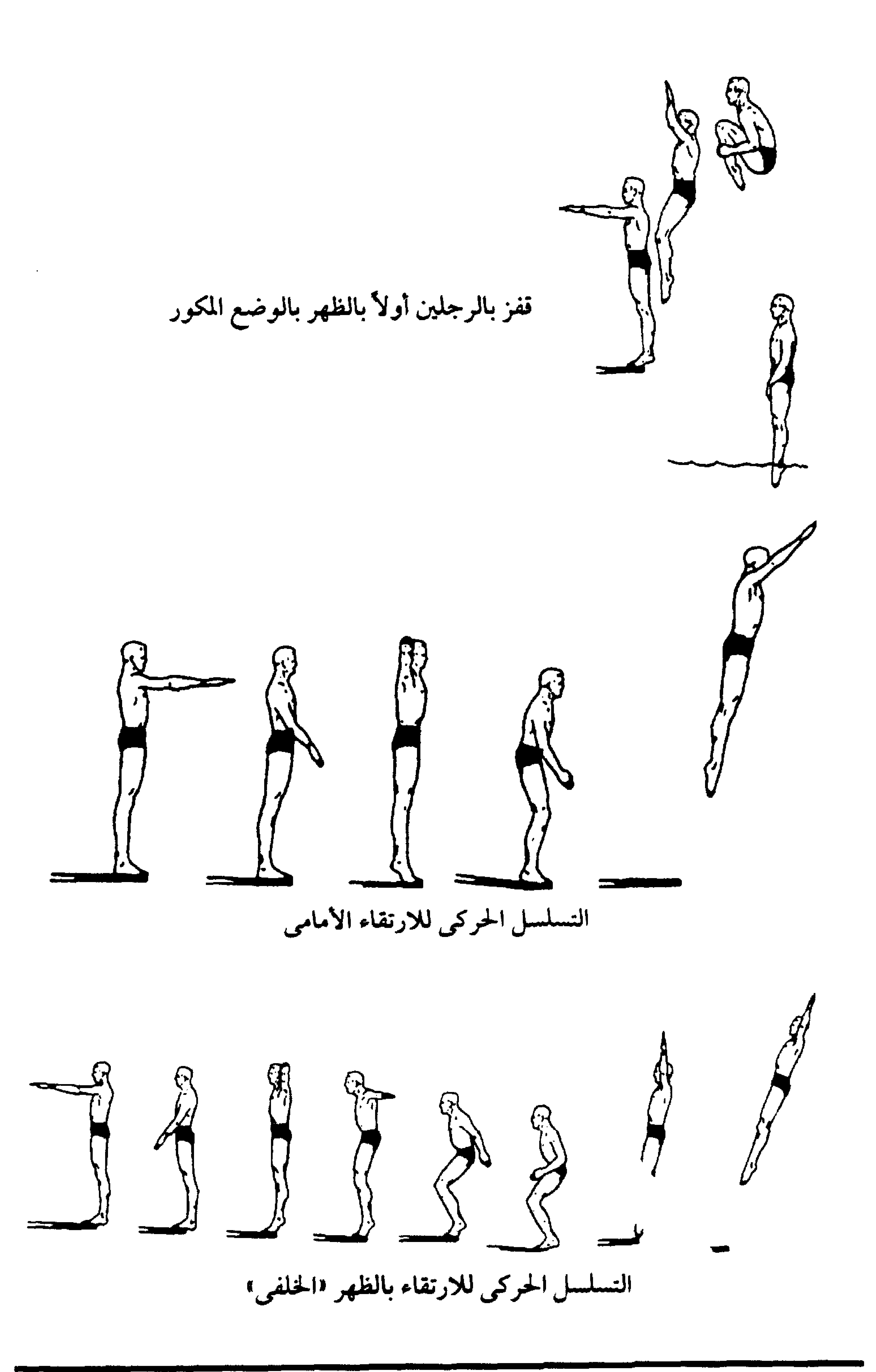


سباحة الظهر

الدوران فى سباحة الظهر

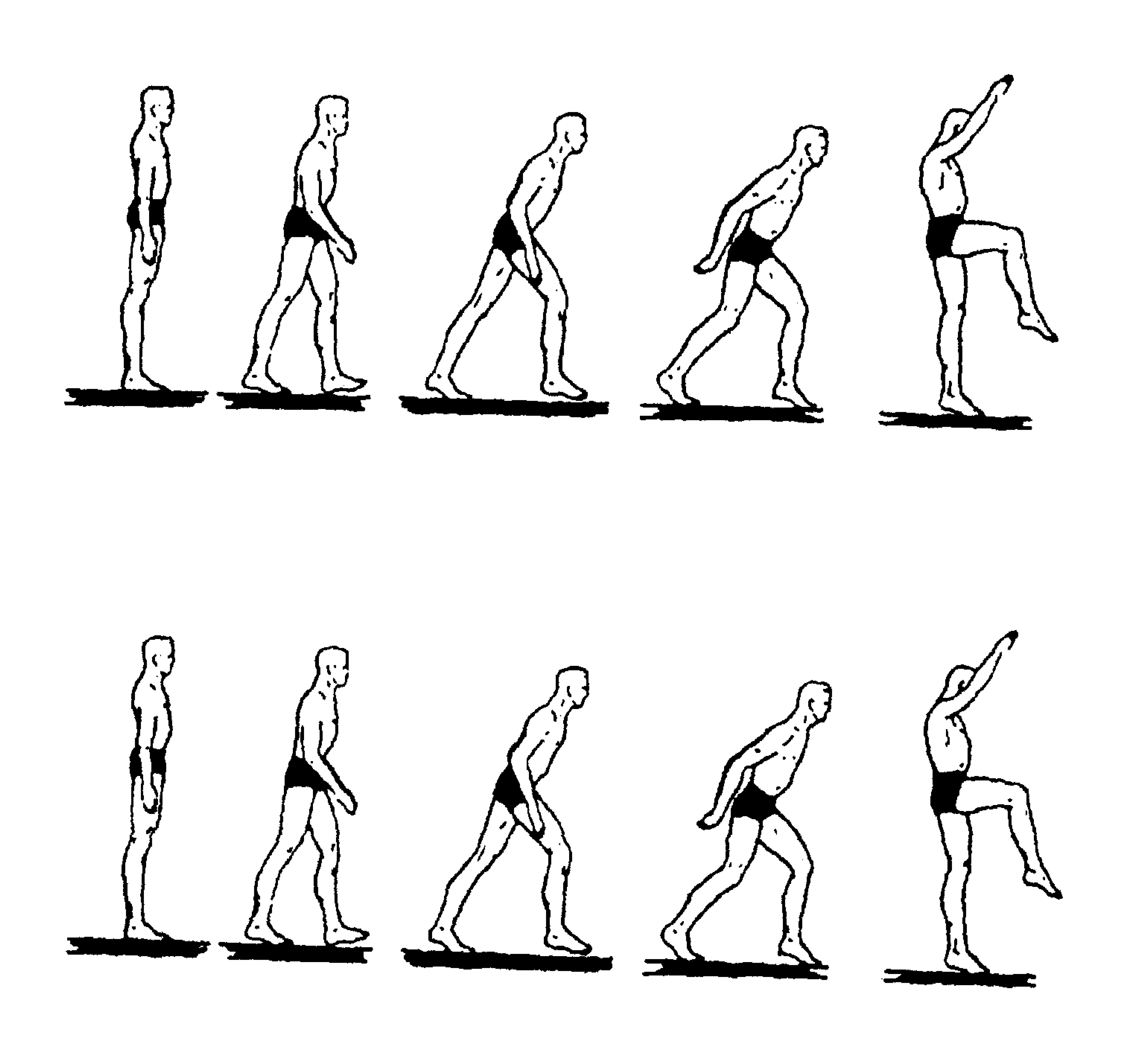


سباحة الفراشة

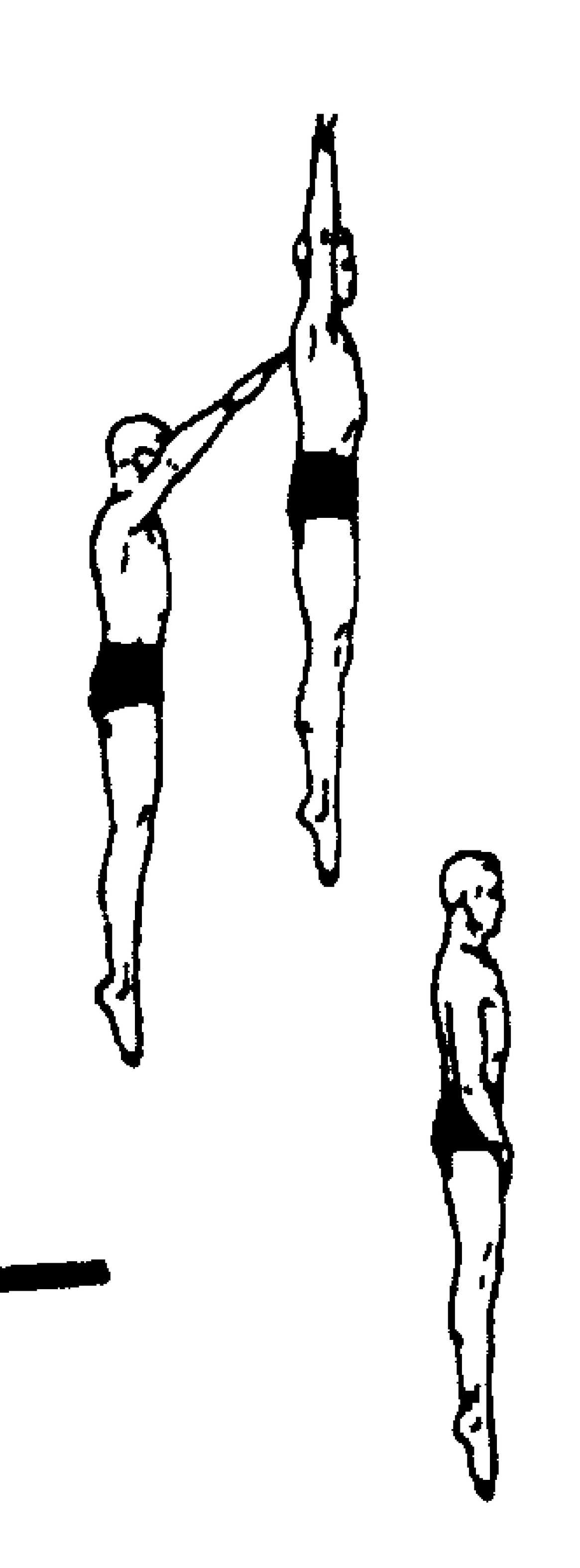


التسلسل الحركى للارتقاء الأمامى

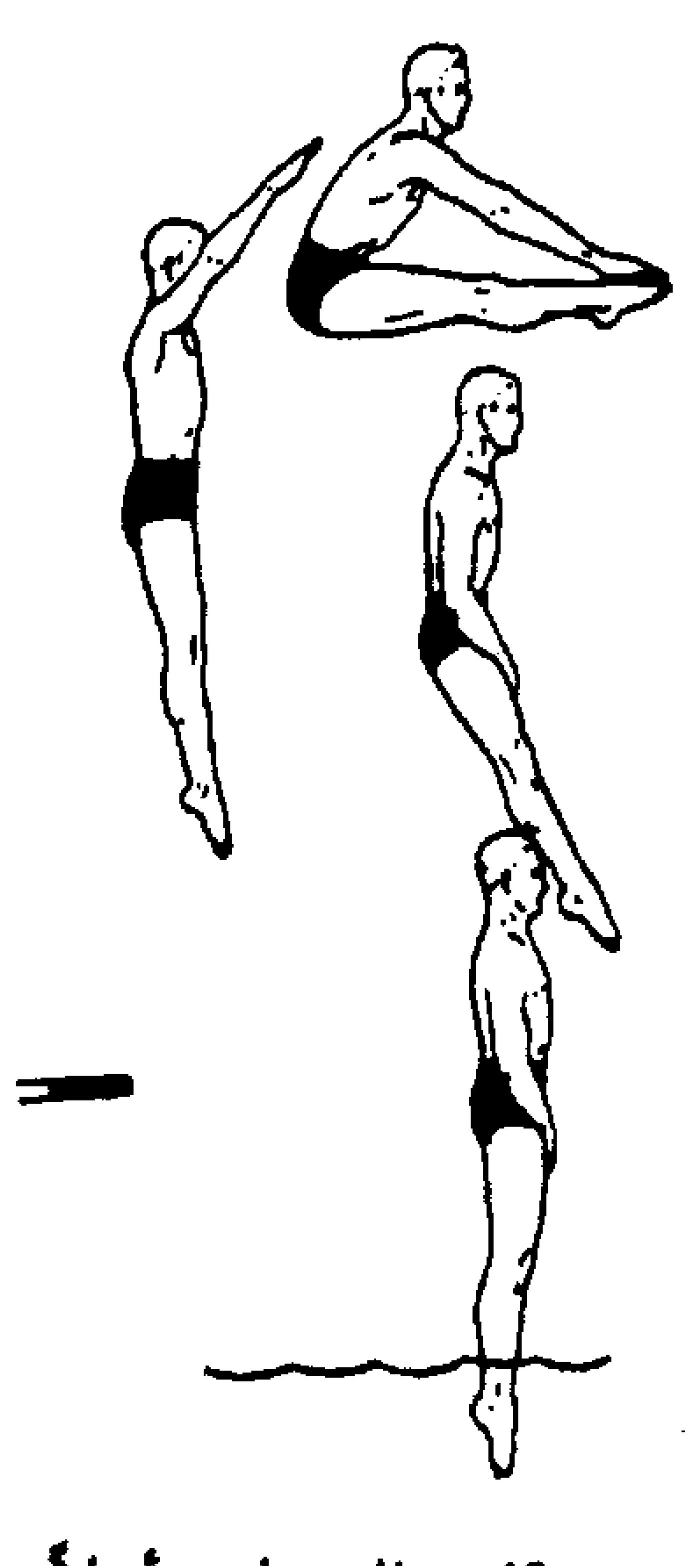
التسلسل الحركى للارتقاء بالظهر «الخلفى»



التسلسل الحركي لآداء الاقتراب للارتقاء الأمامى

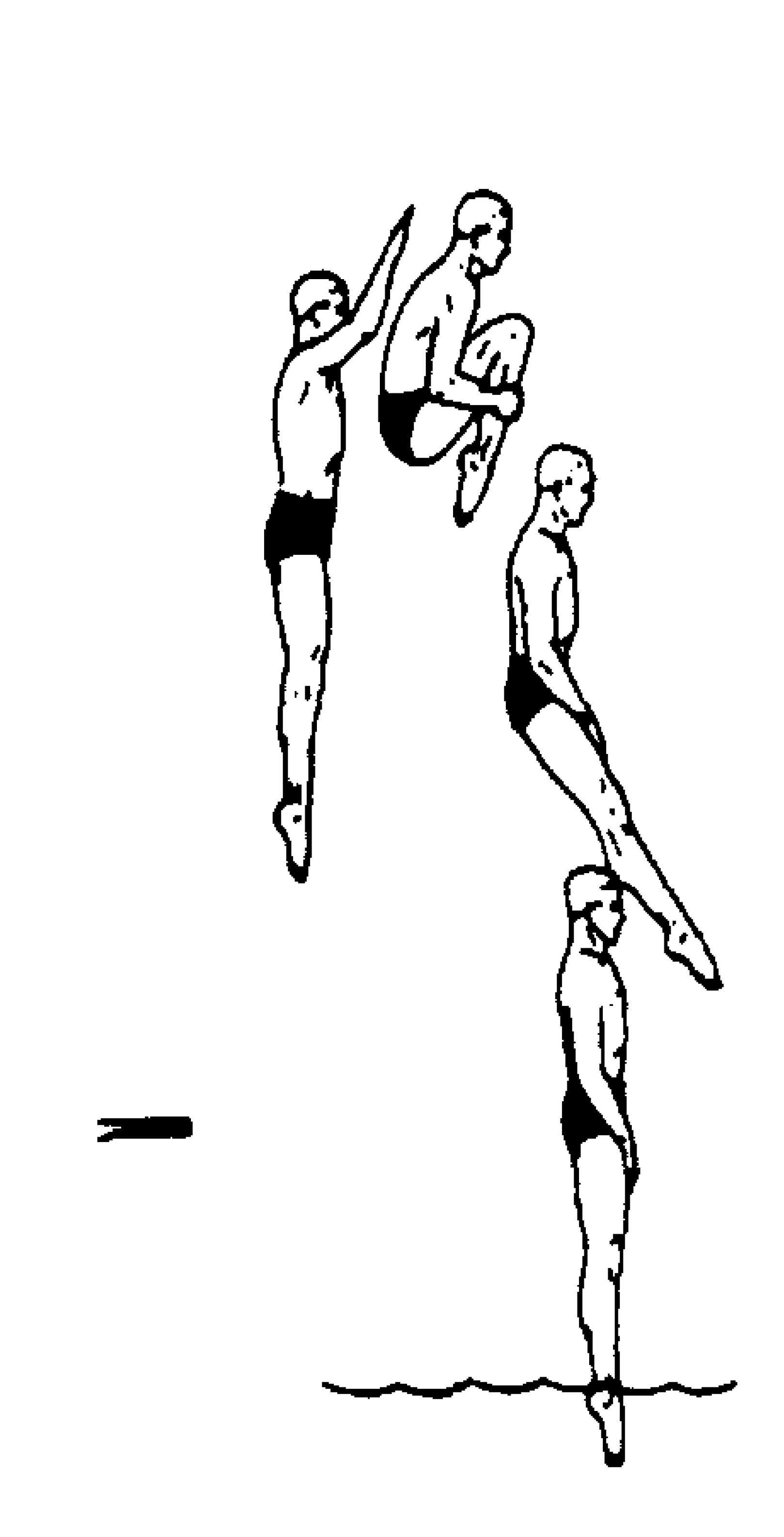


قفز بالرجلين أولاً
بالجسم مفرود

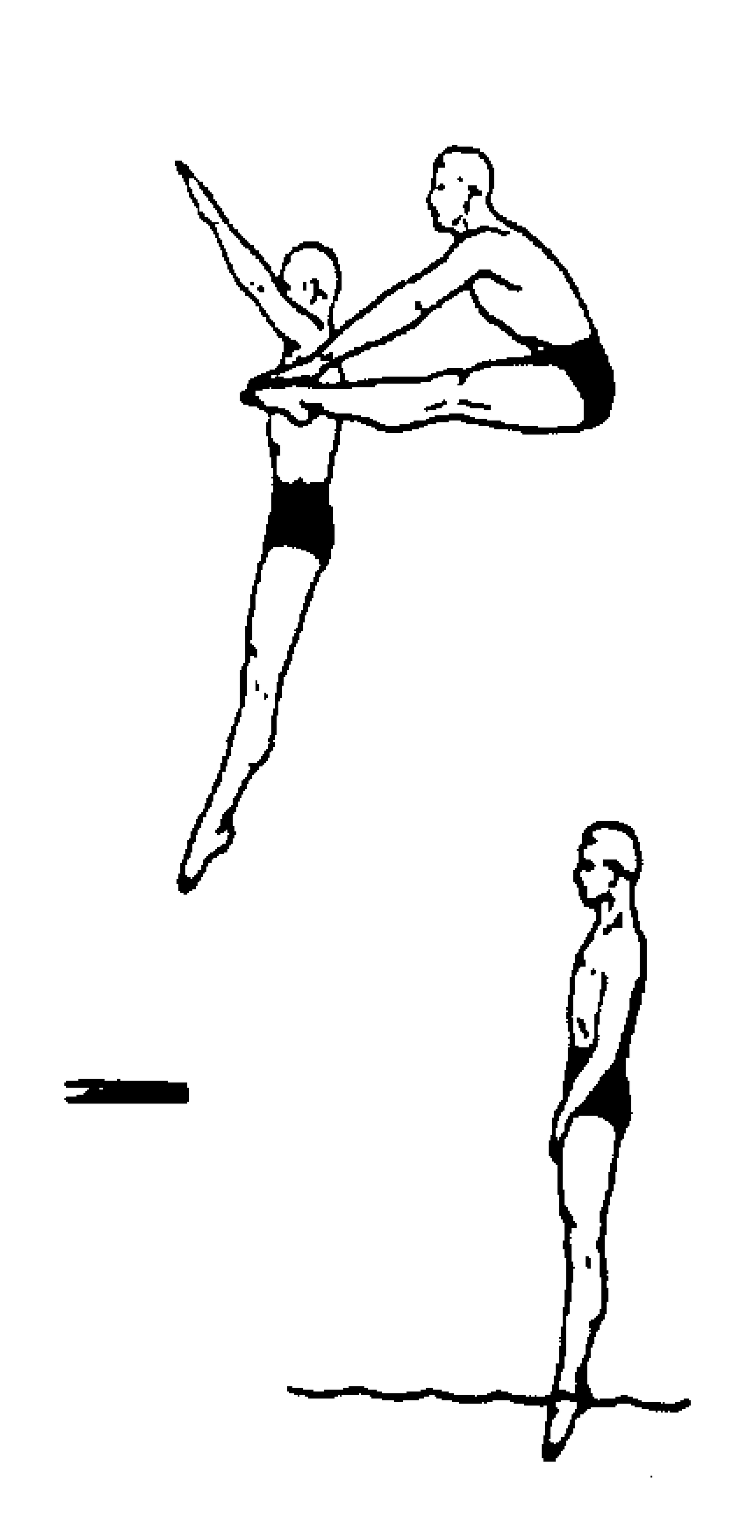


قفز بالرجلين أولاً
بالوضع المنحنى

قفز بالرجلين أولاً
بالظهر بالجسم المفرود

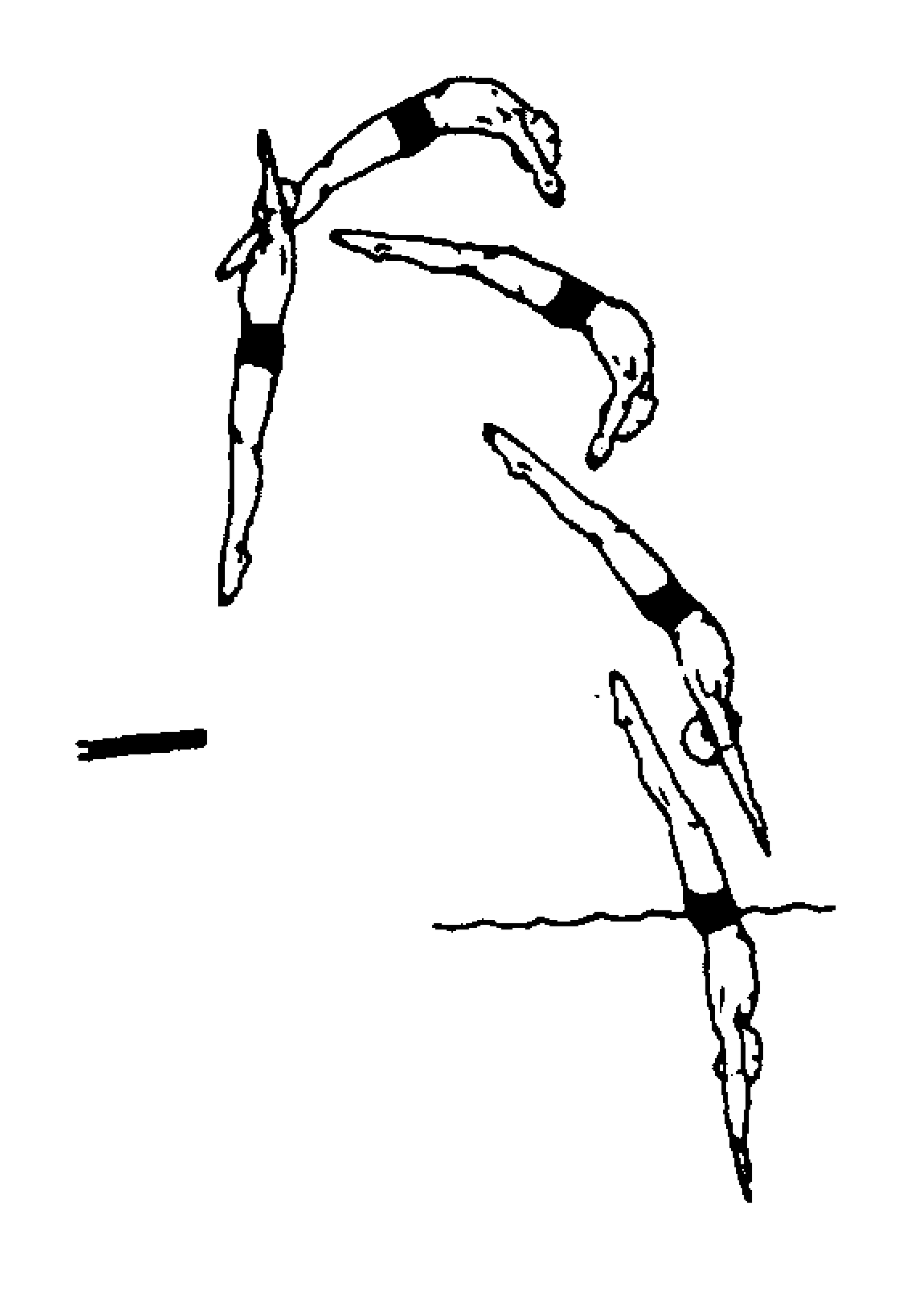


قفز بالرجلين أولاً
بالوضع المكور

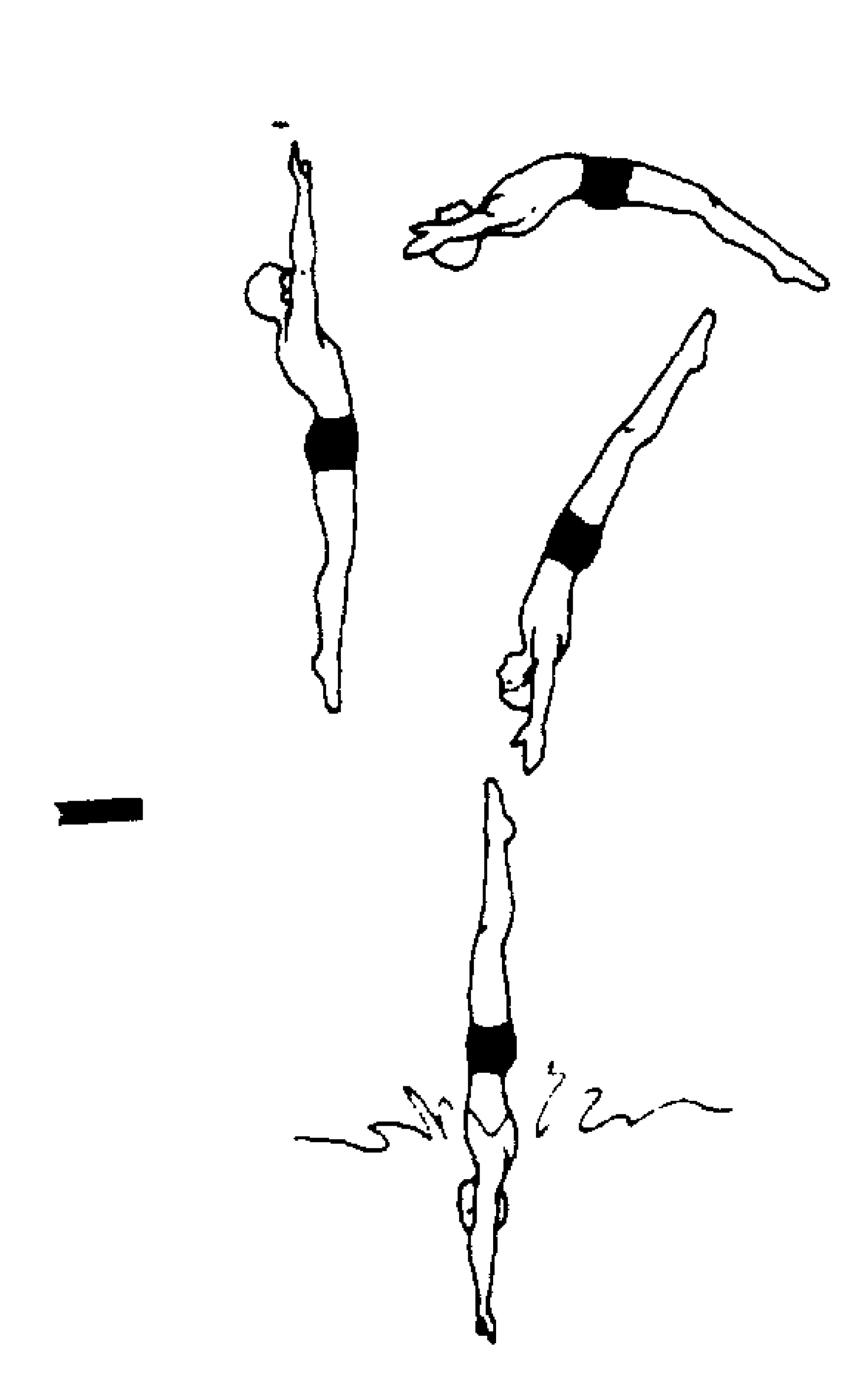


قفز بالرجلين أولاً
بالظهر بالوضع المنحنى

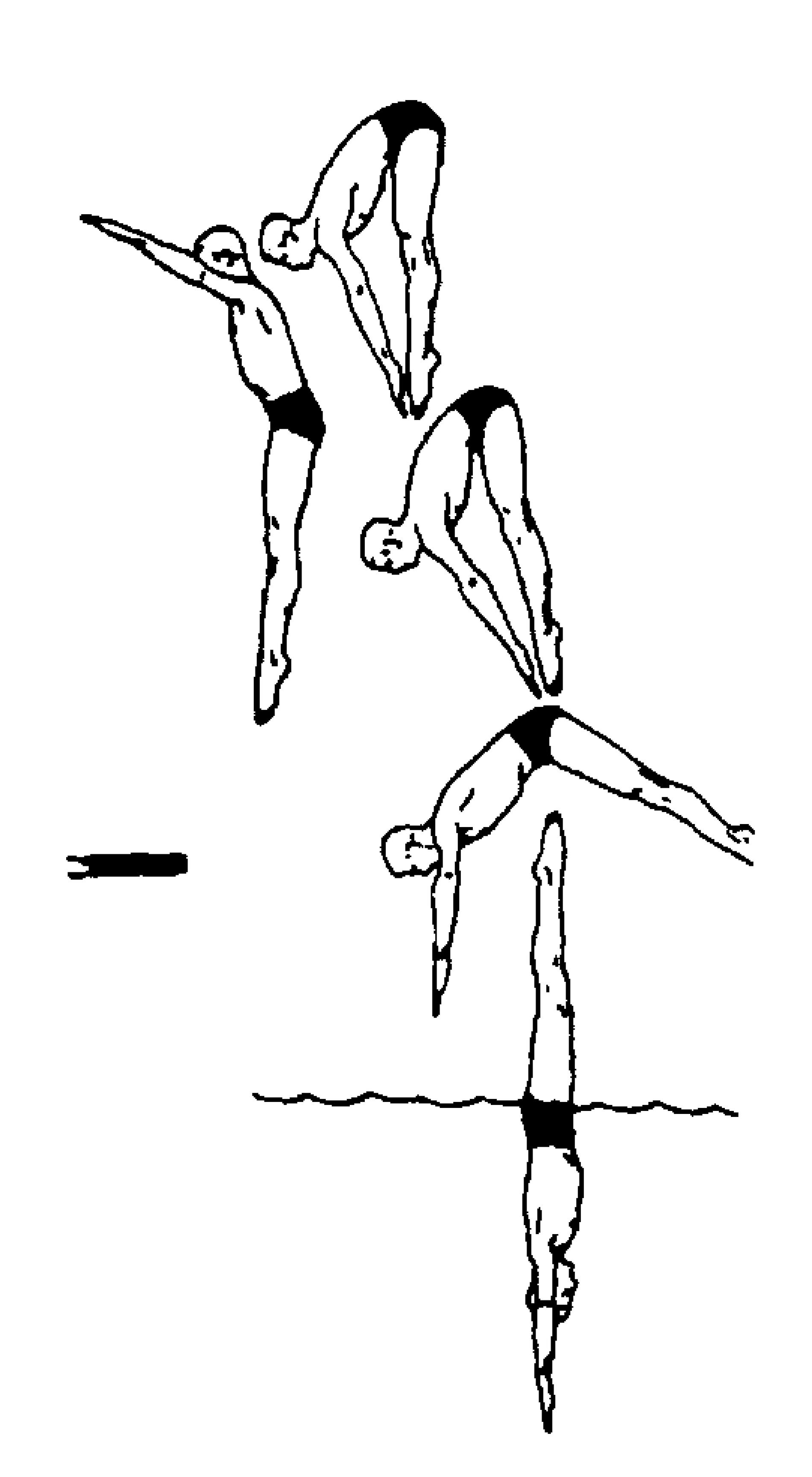
غطسة أمامية مستقيمة



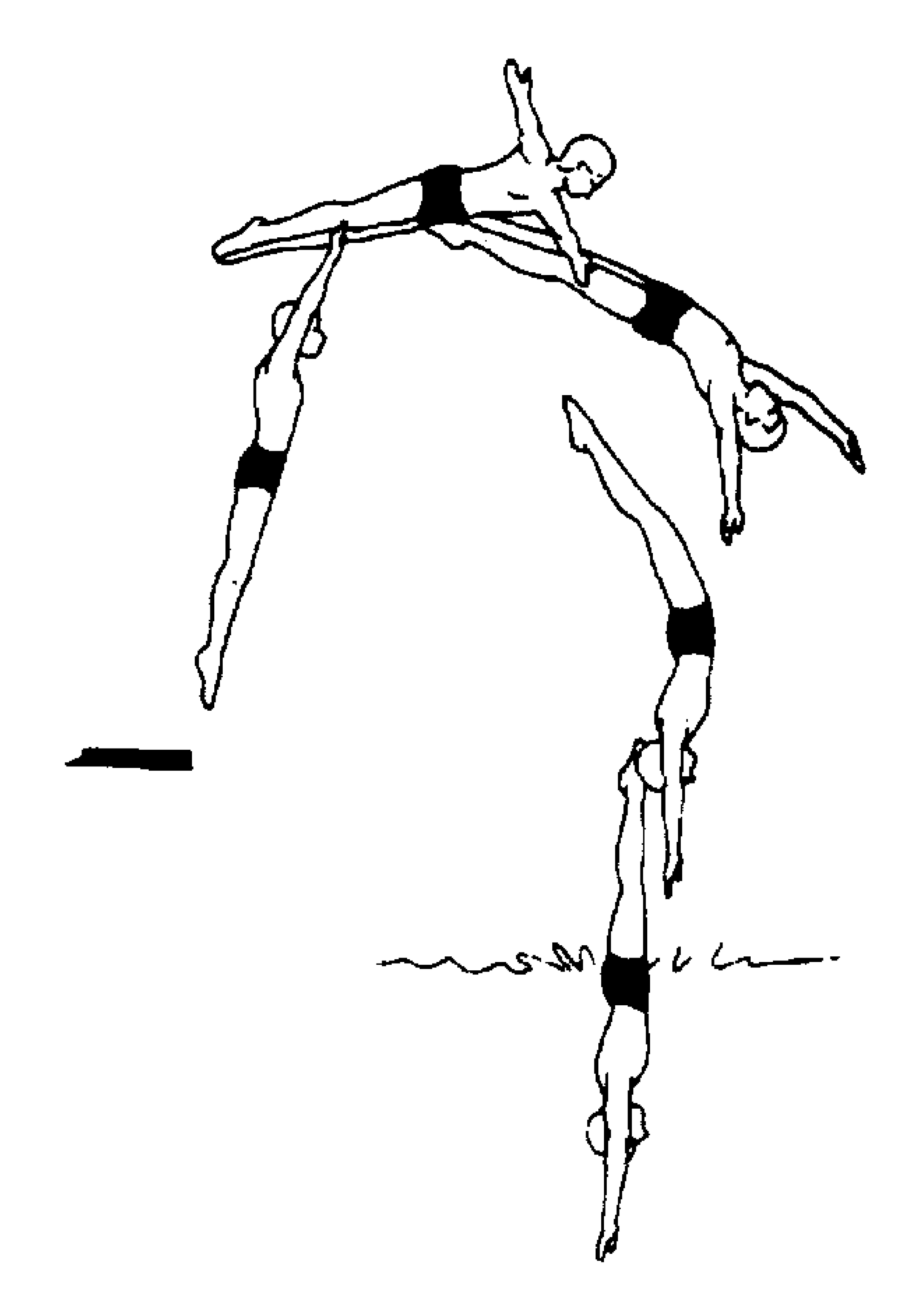
غطسة خلفية مستقيمة



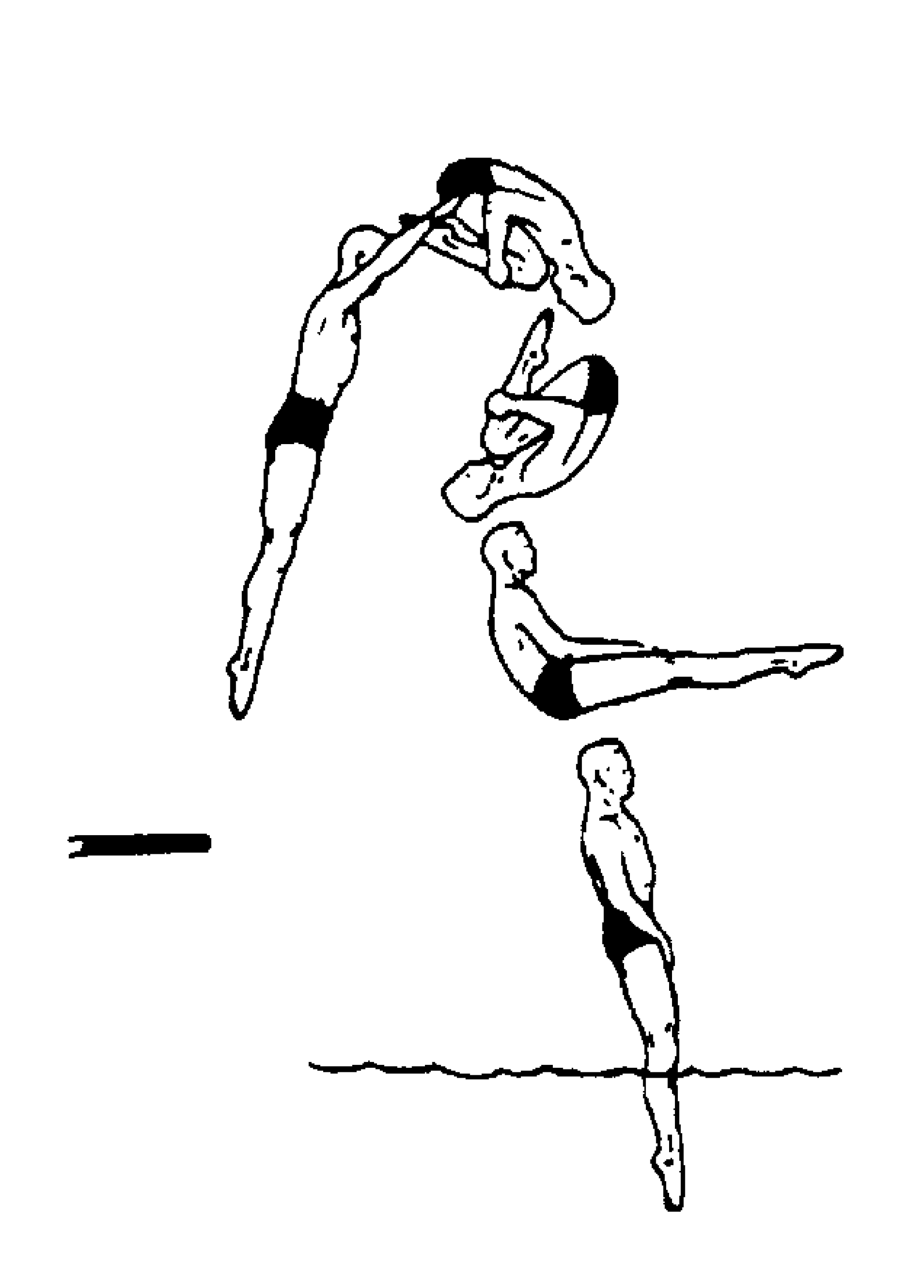
غطسة معكوسة مستقيمة



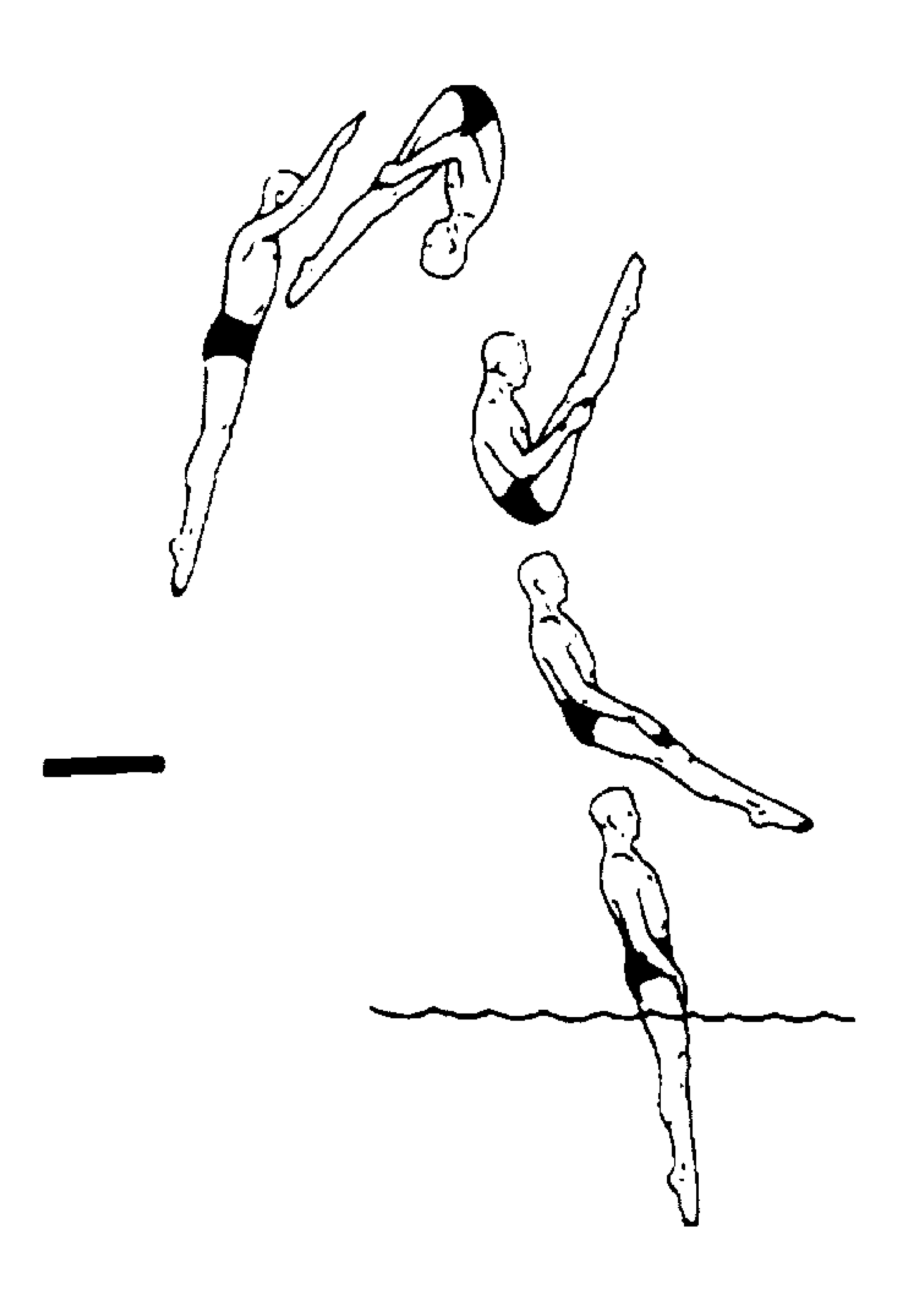
غطسة داخلية مستقيمة



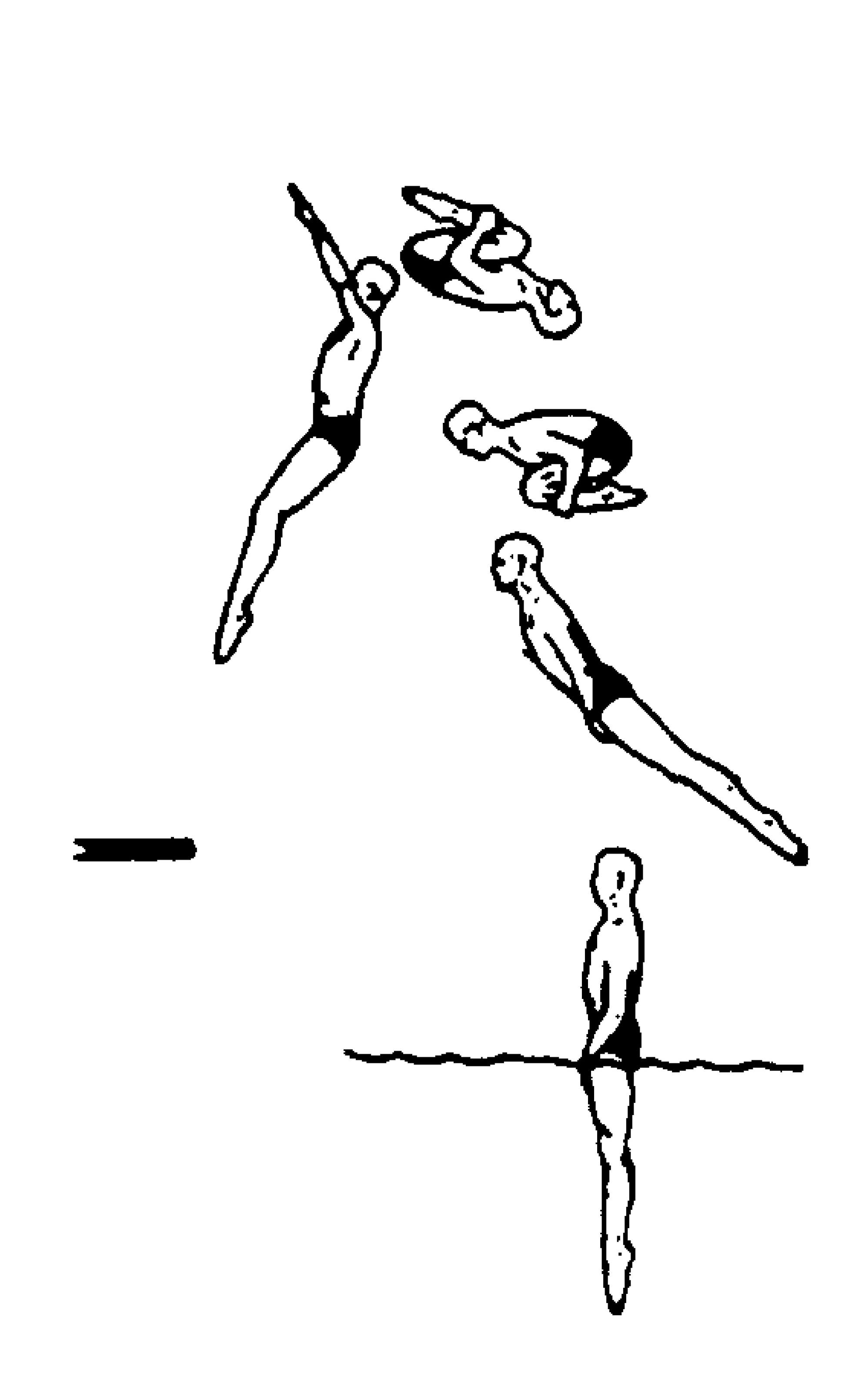
غطسة أمامية مستقيمة



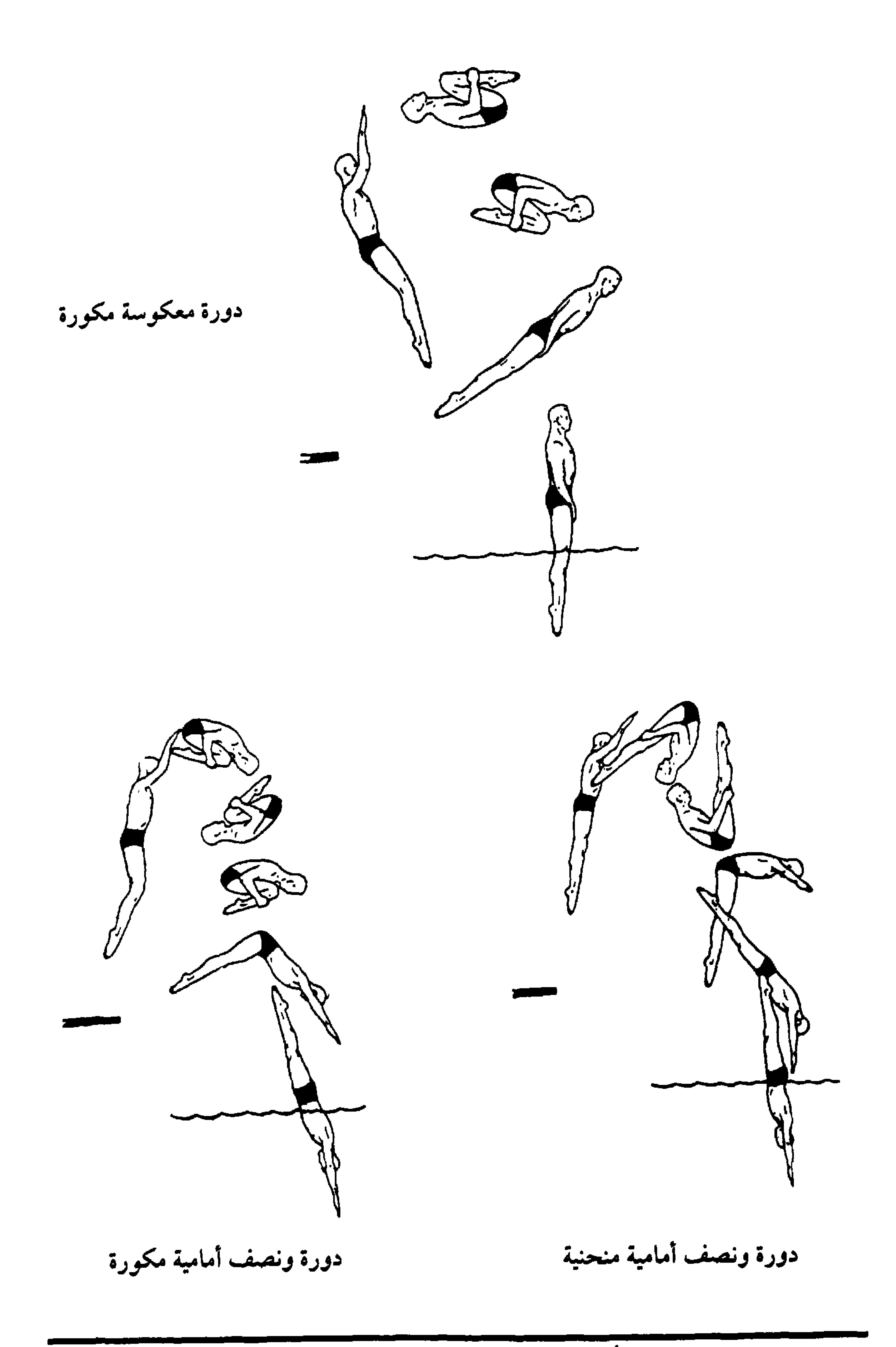
غطسة خلفية مستقيمة



دورة أمامية منحنية



دورة خلفية مكورة


دورة معكوسة مكورة
دورة ونصف أمامية مكورة
دورة ونصف أمامية منحنية

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

١ - السيد عبدالمقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢ - عبدالعزيز النمر، نارمان الخطيب (١٩٩٦) : تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣ - عثمان رفعت، محمد عبدالغنى، سعيد إمام، إسماعيل أبو زيد (١٩٩٤): تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمى «الرياضة والمبادئ الأوليمبية» المجلد الثانى، ديسمبر.

٤ - عصام عبدالخالق (١٩٨١) : التدريب الرياضى، نظريات، تطبيقات، دار المعارف، بمصر.

٥ - محمد حسن علاوى (١٩٨٦) : علم التدريب الرياضى، الطبعة العاشرة، دار المعارف بمصر.

٦ - محمد صبحى حسانين، أحمد كسرى معانى (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.

٨ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٩ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٤) : أثر التدريب بالأثقال على مسافة رمية التماس فى كرة القدم، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية بالهرم.

١٠- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضى التربوى، مؤسسة مختار.

١١- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : دليل المدرب فى تخطيط الوحدات والأسابيع التدريبية.

١٢- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : أسس وقواعد تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحله المختلفة، مؤتمر الرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان. تم إلقاءه.

١٣ - نارمان أحمد الخطيب (١٩٩٢) : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبى الجمباز فى مرحلة ما قبل البلوغ.

ثانيا:المراجع الأجنبية:

14 - **Acheson, R. M (1986)** : Maturation Of Skeleton Human Development, Saunders. Philadephia.

15 - **American Orthopatic Socity For Sport Medicin. (1988)** : Proceedings Of Confrance On Strength Training And Prepubescent. Cahill. B,Editor, Chicago, Bublisher.

16 - **American Academy & Pediatrics (1990)** : Strength Training. Weight And Power Lifting And Body Building by Children And Adolescent. Pediatrics. 86, 801:803.

17 - **Bam, S (1996)** : Dispelling the Myths Of Children & Weight. Fitness management Magazine, Los Angloss, Calif. P43:46.

18 - **Bar - Or, G. (1983)** : Sports Medicine for Practitional, New York.

19 - **Beaner, G. (1989)** : Biological age in Pediatric exercise research; champaign, Il. Human Kinetic.

20 - **Blimkie, C. (1993)** : Resistance Training During Pre-Adolescence: Lssues And Controversies. Sports Medicine, 16, 389: 407.

21 - **Blimk, C. (1989)** : Age And Sex - Associated Variation In Strength During Childhood. In Perspectives In Exercise Science And Sports Medicine. Benchmark Press. 99:164.

22 - **Blimkie, C. J.R. Ramcay, J. Sale, D. Mac. Dougall. D. Smith, K (1989)** : Effects Of To 10 Weeks Of Resistance Training On Strength Development

23 - **Comeron, J. Alen, M (1996)** : Resistance Training Preadolesence Coaching Association. Canada.

24 - **Conroy , B. P. Kraemet, W.j (1990)** : Bone Meneral Density in elite Jounior Olympic Weightlifters. Medicine Science In Sports and exerscise.

25 - **Clark, D. H Vaccato, P. Andresen. N. M. (1984)** : Physiobgical Alteration in 7. To 9 Years Old Following a Season Of Competitive Wrestling. Res, Q,exerc. Sport 55.323.

26 - **Costill, D. L (1989)** : Practical Problemes In Exercise Physiology Research, Human Kineties.

27 - **Faigenbaum, A. Westcott, W. Micheli, L. Outerbridgem R. Long. C. Zaichk Owsky. L (1992)** : The Effects Of Strength Training And Detraining Children. Med & Scie In Sports and Exercis, 27 (S).

28 - **Falk, B. Tenenbaum, G (1996)** : The Effectiveness Of Resistance Training In Children & Sports Medicin. 22. 176:186.
29 - **Freedson, P.S Wrd, A. (1990)** : Resistance Training For Youth. Ade, Sports Med, Flt 3.57 65.
30 - **Fripp. R. R. Hodgson, J. L(1987)** : Effect Of Resistance Training on Plasma Lipid and Lipoprotin Levels In Male Adolescents. J. Padiatr. II 926: 931.
31 - **Fukunga, T. Tunato, K.Ikwgawawa. S. (1992)** : The Effects Of Resistance Training On Muscle area Stringthin Prepubescent Age. An Plysiol, Anthrop. 11,347:364.
32 - **Funato, K. Fukunga, T. (1987)** : Strength Training For Prepubescent Boys and Girls, College Of art and Seicnces, university Of Tokyo.
33 - **Greulich, W. W. (1959)** : Radiographic Atlas Of Skeletal Developaent Of Hand and Wrist, Zand Ed. Palo. Alto, CA: Stanford Univetrsity Press.
34 - **Hamberg, J. M. Ehsani, A. A. Golding, B. (1984)** : effect of weight training an Blood Pressure and Hemodysnamics in hypertensive adolescens. J, Pediatr.
35 - **Henjia, W. F. (1982)** : Preventation of sport injuries in hiegh school students throwgh strength training. NSCA 34 (4). 28:31.
36 - **Isaacs, L. D. Pohlman, R. (1995)** : Specifity of strength training mods in prepubescent femals. Med, scin sp & exerci. 27 (5).
37 - **Israel, S. (1993)** : Age-related changes in strength and special groups. Black well Scientific publications, Oxford.
38 - **Kramer, W. J. Fleck, S. J. (1993)** : Strength training for young athletes, champagn, IL. Human Kinetics.
39 - **Loucks, A. B. (1988)** : Ostedoporosis Preventation begins in childhood, champaign, IL: Human Kinetics.
40 - **Malina, R. M. (1989)** : Groth and mataration : Normal variation and effect of training, prespectives in exercise science and sports medicine : youth, exercise and sport. 223:265. carmel Benchmark press.
41 - **McGobern, M. B. (1984)** : Effect of circuit weight training on the physical fitness of prepubescent, Dissert, Abstra, Int, 452:453.

42 - **Mersch, F. Stoby (1989)** : Strength training and muscle hypertrophy in children. In osed & carlson (Eds). children and exercise. Human Kinetics publishers champaign.

43 - **New Zealand Federation of sports medicine (1994)** : Guidelines for the safe use of weights by children and dolescents, Dunenin, New Zealand.

44 - **Ozmun. J. C. Mikesy, A. E. surburg, P. R. (1994)** : Neuromuscular adaption fellowing prepubescent strength training. Med, Sci, Sport Exercise 26, 510:514.

45 - **Ramsay, J. A. Blimkie, C. J. R. Smith, K. Garner, S. Macdougall, J. D. (1990)** : Strength training effects in prepubescent boys. Med, Sc, Sports Exercise 122. 605:614.

46 - **Ramsussen, R. L. Faulker, R. A. (1990)** : Longtidinal analysis of structure function related variables in 10-16 year old boys in Beunen. Children and exercise. Stuttgart.

47 - **Reiff, G. (1985)** : Strength Presidents councile on physical fitness and sport the university of michigen.

48 - **Rowland, T. W (1990)** : Exercise and children's Heath. Champaign, IL. Human Kinetics.

49 - **Pefeiffer, R. d. Francis, R. S. (1986)** : Effects of strength training an muscle development in prepubesent, pupescent and postpubesent males. phys, sport, Med, 14. 134:143.

50 - **Sale, D. G. (1989)** : Strength in children, prepectives in exercise science and sports medicin : youth, exercise and sport 165:216. carmel. Benchnuart press.

51 - **Sewall, L. Micheli, L. S. (1986)** : Strength training for children J. pediat, ortnop, 6. 143-146.

52 - **Shephard, R. J. (1992)** : Effectiveness of training programmes for prpubescent children. sports Medicin. 13, 194:213.

53 - **Siegle, J, A. Camaione, D. N. Man fredi, T. G. (1989)** : The effects of upper body resistance training on prepubescent children Pediatric, pediatric, Exercise. 1. 145:159.

54 - **Stahle, S. D. Roberts. S. Davis, & Rybicki. L. (1995)** : Effect of a 2 versus 3 times per week weight training program in boys aged 7 to 16, med, sci, spo, Exercise 27 (5).

55 - **Thomas W. R. (1990)** : Developmental Exercise Physiology, Human Kinetic.

56 - **Thorland, W. G. Johanson, G. O. (1987)** : Strength and anaerobic responses in young femal runners. med a scie in sport & exercise 19, 56:61.
57 - **Vrijens, J. (1978)** : Muscle strength development in pre and post prepubescent age med, sport. 11. 152:158.
58 - **Weltman, A. (1989)** : Weight training in prpubertl children: physiologic benefit and potential demage in O. Bar-Orced. Advance in pediatric exercise science, 101, 129, Champaign, IL. Human kinetic.
59 - **Waltman, A. Jammey, C. (1986)** : The Effect of hydraulic-resistance training on serum lipid levels in prepubertal boys. Am. J. Dis. child. 141. 777:780.
60 - **Weltman, A. Jannoy, C. Rians, C. stund, K. Berg, B. (1986)** : The effect of hydraulic resistance strength training in prepubescent males. Med, sci sport exercise 18. 629:638.
61 - **Wilmor, J. H. Costill, D. L. (1994)** : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics.
62 - **Zauner, C. W. Makdusd, M. Melichna, J. (1989)** : physiological considration in training young athletes sports Medicine.
63 - **Zernieke, R. F. Loiz, B. J. (1993)** : Exercise related adaptations in connective tissue. in komol P. V. Oxford, Medical commission pubication, 2nd edition.
64 - **Zelly, F. (1989)** : Age and associated variation in strength during childhood - Benchmark press.
65 - **Zopa, G. (1982)** : Familial studies on ginetic determination of some manifestation of muscular strength in men. Gen-Polonica 23:65.

رقم الإيداع
٢٠٠٢/٢٢٩٦
I.S.B.N.
977 - 294 - 246 - 1



دكتور

مفتى ابراهيم حماد

* استاذ علم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.
* استاذ بالأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة الرياضيين ومحاضر بالأكاديمية العربية الإفريقية للرياضة.
* حاصل على وسام الجمهورية وعلى جائزة فيصل بن فهد العالمية لأفضل بحث فى الرياضة والتربية الرياضية (المركز الأول).
* محاضر بالاتحاد المصرى لكرة القدم منذ عام ١٩٧٦.
* حصل على خمس شهادات تدريب دولية بانجلترا وفرنسا وألمانيا.
* عمل مشرفاً ومدرباً للفرق المختلفة بالنادى الأهلى المصرى منذ عام ١٩٧٤ وحتى عام ١٩٩١ وفازت جميع الفرق التى قام بتدريبها بجميع البطولات بدون استثناء فى مختلف المراحل السنية والفريق الأول.
* مدرب منتخبات منطقة القاهرة (الفريق الأول والشباب والناشئين).
* مدرب الفريق الأول وفريق الشباب بالنادى الأهلى السعودى.
* خبير ومدير قطاع الناشئين بنادى ياس بأبى ظبى.
* عضو لجنة التخطيط باتحاد كرة القدم لدولة الإمارات العربية المتحدة. وعضو اللجنة الفنية ولجنة شئون اللاعبين ولجنة التخطيط والمتابعة بالاتحاد المصرى لكرة القدم.
* مبتكر طريقة «مفتى» للإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم والمنتشرة حالياً بمدى واسع فى كثير من دول العالم.
* صاحب أكبر رصيد من المؤلفات فى المجال الرياضى والتربية الرياضية فى الوطن العربى.
* اكتشف عدة أخطاء فى التقرير الصادر عن الاتحاد الدولى لكرة القدم F.I.F.A حول بطولة كأس العالم ١٩٩٠. وقد اعترف الاتحاد الدولى بها.
* له ٢٧ بحثاً علمياً منشوراً فى تخصصات التدريب الرياضى وعلم النفس الرياضى وفسيولوجيا الرياضة وأشرف وناقش العديد من رسائل الماجستير والدكتوراة.
* حاضر فى العديد من الدورات والمؤتمرات القارية فى دولة الإمارات العربية المتحدة التدريب الرياضى وكرة القدم والإعلام الرياضى.
* محلل فنى وعلمى للبطولات العالمية والقارية ونشرت تحليلاته فى المجالات المتخ
وناقد رياضى.

